Joachim M Werdin

INEDIA

NIEJEDZENIE

POST

INEDIA, NIEJEDZENIE, POST
Joachim M Werdin

wydanie I, październik 2014
ISBN 978-83-940498-2-9

Kontakt z autorem:
eadres: jmw [at] niejedzenie [kropka] info
http://inedia.info
http://niejedzenie.info
Skype: joachimwerdin
www.youtube.com/joachimwerdin

Ta książka jest połączeniem dwu książek tego samego autora: „Styl Życia Bez Jedzenia” (rok 2005) i „Styl Życia Bez Jedzenia – Dodatek” (rok 2014); z modyfikacjami tekstu.

Jeżeli czujesz potrzebę odwdzięczenia się lub postanowisz podarować mi pieniądze albo coś innego – możesz napisać do mnie.

Wiedza, którą sobie zbudowałem i z której zaczerpnąłem informacje do zamieszczenia tutaj, jest ponadczasowa. Każdy może ją odczytywać i spisywać. Ja to zrobiłem dla tych, którzy jeszcze wolą czerpać ze źródeł materialnych, np. czytać książki.

Napisałem tę książkę z Miłości do ludzi.

Motto tej książki:

JA jestem Świadomość – wszystko inne to moje stworzenie.

DLACZEGO TA KSIĄŻKA?

Minęło dziewięć lat od opublikowania „Styl Życia Bez Jedzenia”. W tym czasie na tematy opisane w książce (m. in. inedia, niejedzenie, post, dieta, Świadomości, Życie) mówiłem i pisałem do wielu ludzi podczas seminariów, prelekcji, spotkań towarzyskich, indywidualnie i w korespondencji.

Wielu spośród spotkanych ludzi zadawało mi podobne pytania. To wzmacniało moje postanowienie, żeby dopisać więcej szczegółów, głębiej wyjaśnić i dołożyć materiał.

Zatem celem obecnej książki jest zebranie w jednej publikacji informacji, które możesz użyć dla własnej korzyści, jeżeli interesuje cię inedia, niejedzenie, poszczenie, właściwe odżywianie się, Świadomość, Życie itp.

Kiedy w lecie 2014 roku w Chinach rozmawiałem na powyższe tematy, zrozumiałem jak ważne jest bezzwłoczne opublikowanie nowego materiału. Zobaczyłem i poczułem jak poważnie Chińczycy są zainteresowani tymi tematami i jak szczerze szukają informacji, które posiadam.

W ciągu tych minionych dziewięciu lat zauważyłem też, jak wiele fałszywych przekonań na wcześniej wymienione tematy panuje wśród ludzi. Wierzenia są ograniczeniami, zniewalając człowieka stanowią dla niego bariery przed przejawieniem się pełnej Mocy Wewnętrznej. Pozbywanie się wierzeń jest procesem do wolności człowieka. Człowiek wolny nie ma wierzeń.

Mam nadzieję, że informacje zawarte w tej książce pomogą ci w pozbywaniu się wierzeń. Tak będzie działo się, jeżeli wykorzystasz te informacje dla dobra swojego i innych.

Warto żebyś wiedział, że dla ciebie jesteś najważniejszą istotą we wszechświecie, dlatego dbaj o siebie, to znaczy najwyżej oceniaj siebie, widź siebie jako wspaniałego człowieka i Kochaj siebie. Jednocześnie nie porównuj się do innych ludzi, żeby ani nie cierpieć, ani się nie wywyższać. Każdy człowiek to inny

wszechświat, dlatego porównywanie się do innych jest zbędne.

Usuń strach (bojaźnie) i pozwól Radości przejawiać się przez ciebie, bo dzięki temu tworzysz Życie a to oznacza, że z ciebie emanuje Miłość.
Wtedy już nie potrzebujesz pomocy i jej nie szukasz. Tak stajesz się człowiekiem szczęśliwym, który naturalnie dzieli się radością i Miłością z innymi. Im więcej dajesz, tym więcej otrzymujesz.
Inni taki styl życia naśladują i wtedy świat staje się rajem, bo ludzie stają się wolni.

Ludzi wolnych trudno omamić lub ogłupić, żeby ich zniewolić, dlatego ludzie wolni nie mają władców, panów i przewodników. Oni, znając i wykorzystując swoją naturalną Moc Wewnętrzną, tworzą świadomie swoje życie.

O takim człowieku i o takiej ludzkości marzę. Taką też widzę ludzkość w przyszłości. Dlatego dzielę się moją wiedzą w postaci informacji zawartych w tej książce.

Teksty zawarte tutaj są sumą zawartości dwu książek: „Styl Życia Bez Jedzenia” wydanej w roku 2005 i „Styl Życia Bez Jedzenia – Dodatek” wydanej w roku 2014. Poza usunięciem błędów i zbędnych treści, oraz dodaniem niewielu zdań, treść niniejszej publikacji mało różni się od sumy treści obu książek.

TO TYLKO INFORMACJA

W tej książce zawarte są tylko informacje, nie wiedza. Informacja może być (w części albo w całości) prawdziwa albo fałszywa, bez względu na to, gdzie się znajduje. “Wielki mistrz duchowy”, “oświecony”, “guru”, telewizja, książki, internet i inne są źródłami informacji. Żadne z tych czy innych źródeł informacji nie da ci wiedzy.

Wiedzę człowiek buduje w sobie poprzez doświadczenie. Do budowy może wykorzystać informacje z różnych źródeł, sprawdziwszy je, doświadczywszy je na sobie. Wtedy może powiedzieć, że wie. Przedtem wierzył, nie wiedział, a wiara nierozerwalnie związana jest z wątpieniem (w rzeczywistości, to ta sama rzecz, tylko z drugiej strony). W co wierzysz (że coś jest prawdą), w to także wątpisz, a kiedy wątpisz, to masz w sobie cząstkę wiary. Kiedy wierzysz, wtedy pytasz, szukasz aż dochodzisz do wiedzy. Kiedy wiesz, wtedy nie pytasz, wiesz i koniec.

Zatem nie wierz ślepo temu, co tu jest napisane, najpierw sam dowiedz się. Możesz z tych informacji skorzystać w dowolny sposób, możesz je np. na sobie sprawdzić, żeby budować własną wiedzę. Jeżeli jednak ślepo będziesz wierzył temu, co tu jest napisane, to może zdarzyć się, że z tego powodu będziesz cierpiał.

Kiedy uważasz otrzymane informacje za swoją wiedzę, to stajesz się niewolnikiem źródła informacji. Grupy ludzi wierzących tzw. autorytetom stają się łatwo manipulowalne. Stąd wzięła się jedna z najważniejszych przyczyn (i sposobów), dlaczego mogły powstać i rozwijać się religie, -izmy, partie i inne organizacje kontrolujące ludzi a nawet style życia.

Inaczej mówiąc, postanowiłem ci powiedzieć – myśl sam. Korzystaj z informacji, traktuj “mistrzów duchowych”, “uznane autorytety”, środki masowego przekazu itd. jako tylko źródła informacji. A z tymi informacjami już pracuj sam, nie pozwalając sobą manipulować. Sam sprawdzaj, sam doświadczaj, bo inaczej nie będziesz wiedział, będziesz tylko wierzył.

I na koniec tej ... informacji zapytam cię: Czy wierzysz w Boga? Tak? Nie? Dlaczego?

Jeszcze raz zwracam twoją uwagę na fakt, że informacja to tylko dane i nic więcej.

Każda informacja jest: ↑ w całości prawdziwa albo ↓ w całości fałszywa albo ↑↓ w części prawdziwa i w części fałszywa.

Każda informacja jest taką, bez względu na jej źródło. Czy pochodzi ona ode mnie, czy od prezydenta, czy od alkoholika, czy od najwyższego autorytetu, czy od beznadziejnego złoczyńcy, czy od króla albo pachołka, diabła albo anioła, czy od istoty pozaziemskiej, materialnej albo nie – to nadal jest tylko informacja i ma jedną z trzech powyższych cech.
Warto abyś był tego zawsze świadomy. Dzięki temu jest znacznie trudniej cię omamić.

Informacja to nie twoja wiedza. Wiedzy nie da się przekazać intelektualnie. Tylko informację można dostać poprzez słuchanie, czytanie, oglądanie.
Wiedzę budujesz m. in. poprzez doświadczanie. Możesz też przypomnieć ją sobie lub przyjąć intuicyjnie – nie intelektualnie.
Informacje można swobodnie przekazywać. Wiedzę człowiek sam sobie buduje.

Zatem także ta książka jest dla ciebie tylko informacją, nie twoją wiedzą. To co tutaj napisane może być prawdziwe albo fałszywe. Poza tym, prawda i fałsz są też względne, bo zależą od okoliczności. To co dla jednego jest prawdziwe, dla innego może być fałszywe. Przykładowo 2+2 może = 4 albo 2+2 może = 11, albo = inny wynik, w zależności od systemu liczbowego. To co w jednym systemie jest prawdziwe, w innym jest fałszywe. Prawda i fałsz są względne.

Dlatego powtarzam ci, nie wierz temu co napisane w tej książce.

Także innym źródłom nie warto wierzyć. Słuchaj, czytaj i oglądaj wiedząc, że to, co do ciebie trafia to informacje. A te mogą być prawdzie i fałszywe jednocześnie. Jakie one są dla ciebie, ty sam ocenisz.

Na bazie informacji, prawdziwych i fałszywych, możesz budować twoją wiedzę. Kiedy zaprzęgasz informacje do służenia tobie, wtedy doświadczasz i zdobywasz – tak budujesz swoją wiedzę.
Jednak to będzie twoja wiedza. Dla innych ludzi to znowu będzie tylko informacja, bo twojej wiedzy nie będziesz im mógł przekazać intelektualnie.

DEFINICJE

Stosuję w tej książce pojęcia, które są powszechnie używane, chociaż definicje są różne. Z różnego rozumienia tych pojęć, różnych definicji dawanych przez ludzi, wynikają nieporozumienia. Podaję definicje niektórych pojęć użytych w tej książce, żeby być właściwie zrozumianym.

Właściwe zrozumienie tego, co ktoś mówi czy pisze do ciebie, jest podstawą zrozumiałej komunikacji. Ludzie bardzo często używają tych samych słów, a mają coś innego na myśli.

Przykładem jednego ze słów o największej ilości wyobrażeń znaczenia jest „bóg”. Jeżeli poprosisz tysiąc ludzi o zdefiniowanie, opisanie, co rozumieją pod znaczeniem słowa „bóg”, to dostaniesz kilkaset definicji z których kilkadziesiąt będzie bardzo różnych. I teraz wyobraź sobie, ile nieporozumień może powstać, kiedy ci ludzie zaczną mówić o bogu. Może być, że wśród kilkudziesięciu mówców każdy z nich będzie mówił o czymś innym.

Ja słowa „bóg” nie używam, chyba że wcześniej ustalę z mówcą, co oznacza „bóg”, albo definicja ta nie ma znaczenia dla sensu danego zdania.

Zatem proponuję, upewnij się znaczenia słów, które zdefiniowałem i używam w książkach. W rozmowach z ludźmi, którzy twierdzili, że przeczytali ze zrozumieniem „Styl Życia Bez Jedzenia”, okazało się nie raz, że nie rozumieją, co mam na myśli, kiedy mówię np. Świadomość, Miłość.

Oto moje definicje.

Świadomość – (piszę przez duże "**Ś**") niedefiniowalna rzecz, bo jest podstawą wszystkiego innego. Wykracza poza wszystko to, co istota (nie tylko człowiek) może, a także czego nie może, wyobrazić sobie. W sferze intelektu ludzkiego Świadomość może być wyobrażana jako nieograniczoność umysłu Boga, przejawiającego się poprzez wszechmoc wszystkich jego cech, np. rozumienia, analizowania, przewidywania, tworzenia, szybkość, moc, czas, przestrzeń, materia,

duch.
Przeciwieństwem Świadomości jest nicość, coś co zupełnie nie istnieje i też jest niedefiniowalne. Sama próba wyobrażenia sobie nicości powoduje, że nicość znika.
Świadomości poświęciłem cały rozdział w tej książce.

świadomość – (piszę przez małe "**ś**") W sferze intelektu ludzkiego jest wyrażana zdaniem: "Wiem, że jestem i wiem, że zdaję sobie z tego sprawę (to znaczy: wiem o tym, że wiem, że jestem)" czyli intelekt wie o samym sobie i zachodzących w nim procesach.

Światło – (piszę przez duże "**Ś**") jedno z możliwych przejawień się Świadomości. Tak intelekt, poprzez wzrok (fizyczny lub duchowy) odbiera i interpretuje przejawianie się Świadomości.

światło – (piszę przez małe "**ś**") Widzialna wzrokiem ludzkim częstotliwość drgań, w przybliżeniu od 400 do 700 nm. To co odbieramy zmysłem wzroku a pochodzi np. od słońca, księżyca, ognia, żaru.

Życie – (piszę przez duże "**Ż**") zjawisko istnienia, działania i rozwoju, powodowane przez przejawianie się Świadomości.
życie – (piszę przez małe "**ż**") (codzienne) funkcjonowanie istoty, dzięki temu, że Życie w niej istnieje.

Miłość – (piszę przez duże "**M**") jedno z możliwych przejawień się Świadomości poprzez czucie człowieka. Tak intelekt, poprzez instynkt, odbiera i interpretuje przejawianie się Świadomości.
Miłość jest ani emocją i ani uczuciem. Jednak jest czymś odczuwalnym, tym co pojawia się podczas tworzenia Życia. Pod wpływem Miłości można wzbudzić w sobie ekstatyczne emocje i uruchomić uczucia, np. miłość, radość.
Innymi słowy, kiedy tworzysz Życie to ty i obserwatorzy czujecie Miłość, co intelektualnie jest nie do wytłumaczenia i nie do pojęcia.

Symbolem Miłości jest słońce, gdyż słońce jest twórcą Życia.
Uświadom sobie – słońce nie dba o ciebie, nie wie co robisz, nie przejmuje się tobą. Bez względu na to, czy na nie bluźnisz, czy się do niego modlisz, ono nawet nie wie, że istniejesz. Jednak słońce daje tobie ciepło, światło, ziemię, żywność, energię – wszystko

niezbędne do twojego życia. Bez słońca nie istniałoby życie na Ziemi, nie byłoby twojego ciała. W zamian za to słońce nie chce od ciebie czegokolwiek. Słońce Kocha bezwarunkowo wszystko wokoło, bez względu na zachowanie którejkolwiek z istot.
Zatem kiedy Kochasz – tworzysz Życie. Wtedy można wyczuć, że emanujesz Miłością – tak stajesz się słońcem.

miłość – (piszę przez małe "**m**") przejawienie się Miłości w kierunku od jednej istoty do drugiej (np. kobiety do mężczyzny, człowieka do zwierzęcia), powiązane z występowaniem odczuć przyciągania (psychicznego lub fizycznego), przywiązania, pożądania, upodobania.
Ludzie czytający moje teksty mogą nie rozumieć tej różnicy, jeżeli nie wytłumaczę. Zatem, kiedy piszę, „Istniejesz więc Kocham cię.” to istotnie różni się od „Istniejesz więc kocham cię.”.
miłość – (pisane przez małe m) jest uczuciem odczuwalnym i wyrażanym jako lubienie, przyciąganie, pasję, grzanie, podniecenie, pożądanie. Ta miłość jest programem (automatycznym mechanizmem) wbudowanym w instynkt. Większość ludzi wie, o co chodzi, kiedy mowa o miłości, ponieważ kiedyś zakochali się i byli kochani. 
Symbolem miłości jest czerwone serce.

Można **K**ochać nie **k**ochając kogoś. Tak dzieje się u słońca, ono Kocha cię mimo że jesteś dla słońca niepociągający. Ono nie pożąda cię, nie ma emocji związanych z tobą.

albo – tego słowa używam wtedy, kiedy jeden z wymienionych czynników wyklucza drugi, czyli występuje wybór tylko jednego z nich.

lub – tego słowa używam wtedy, kiedy jeden z wymienionych czynników NIE wyklucza drugiego. To znaczy, są dwie możliwości, że może wystąpić tyko jeden czynnik, mogą też wystąpić obydwa (czy więcej) czynniki.

musieć – to słowo oznacza, wbrew (swojej, czyjejś) woli, czyli że (ktoś lub coś) nie ma wyboru. To przeciwieństwo słowa móc.
Ludzie często niewłaściwie używają (nadużywają) tego słowa. Dla przykładu: „Muszę już iść.”, zamiast „Postanowiłem już iść.”

„Musisz to zrobić.” zamiast „Korzystniej dla ciebie będzie, jeżeli zrobisz to.” albo „Zrób to!” albo może „Ja zmuszam cię do zrobienia tego.” „Muszę sprawdzić.” zamiast „Sprawdzę.”

chcieć – to słowo wyraża życzenie, np. posiadania, doświadczania, bycia jakimś. Chcieć nie znaczy działać.
Także to słowo ludzie często niewłaściwie (ze szkodą dla siebie) używają. Dla przykładu. „Chcę być lepszy” zamiast „Postanowiłem być lepszy.” (chyba, że ktoś tylko chce i nie postanawia działać w kierunku realizacji).

móc – wyraża możliwość (np. wyboru, decyzji, działania), czyli że jest (dla ciebie, kogoś) taka możliwość.

emocja – odczuwalne wzbudzenie się aktywności energii w ciele, pod wpływem wyobrażenia lub zewnętrznego bodźca. Emocja jest programem w instynkcie i jako taka może być wbudowywana, modyfikowana albo usuwana. Emocje są przejmowane od społeczeństwa, w którym człowiek przebywa, w wyniku automatycznego programowania, które rozpoczyna się z chwilą zapłodnienia.

uczucie – odczuwalne nastawienie do obiektu (np. człowieka do zwierzęcia) mogące wywołać emocje. Uczucie jest przeciwieństwem obojętności.
Któryś człowiek może być ci obojętny albo możesz mieć (żywić) do niego uczucie, np. kochać go. Z powodu tego uczucia możesz wzbudzić w sobie emocje, która przejawi się, np. poprzez śmiech.

człowiek – istota składająca się z humanoidalnego fizycznego ciała, ducha i duszy. Dalej przeczytasz więcej o tym, czym jest człowiek.

duch – istota składająca się z niematerialnego ciała, umysłu i duszy.

dusza – iskra Świadomości emanowana (wyobrażana sobie) przez JA, istniejąca poza czasem, przestrzenią i umysłem. Duszę można porównać do gwiazdy, JA do wszechświata a Świadomość do nieskończoności. JA może tworzyć jednocześnie wiele dusz.

prana – niewidoczna i niewyczuwalna prasubstancja, która nie ma masy, z której składa się energia i materia, nawet najmniejsze

cząstki elementarne. Znana też jest pod innymi nazwami, np. eter, orgon, *qì*, *vril*.

osoba – fikcja prawna, opis stworzony w wyobraźni i istniejący tylko na nośniku np. kamieniu, drewnie, papierze, plastiku, dysku. Przykładem może być opis człowieka w dowodzie osobistym albo charakterystyka krowy w paszporcie.

ZANIM PRZEJDZIEMY DO TEMATU

MODA

Na początku roku 2001 zauważyłem w Polsce modę (która potem wygasła) związaną z "odżywianiem pranicznym", "przejściem na światło". Niewątpliwie duży wpływ na tę modę (rzekłbym nawet: zapoczątkowały ją) miały artykuły w prasie.

Wszystko byłoby dobrze gdyby nie "owczy pęd", który zaprowadził niektórych w ślepy zaułek, spowodował więcej szkód niż pożytku tym ludziom i całej sprawie. Spowodowane to było głównie niezrozumieniem tematu czyli brakiem dostatecznej wiedzy.

Wbrew informacjom rozpowszechnionym przez niektóre środki masowego przekazu i ludzi, niejedzenie dotyczy jednego z etapów na drodze rozszerzania sfery Świadomości człowieka, inaczej określając: na drodze dążenia do doskonałości, na ścieżce świadomego rozwoju duchowego. Stawianie sobie za cel tylko rezygnację z jedzenia, tylko samo przystosowanie ciała do życia bez potrzeby materialnego odżywiania się, może przysporzyć cierpień.

Jednym z powodów, dlaczego napisałem tę książkę, jest dostarczenie właściwej i praktycznej informacji, o co w tym wszystkim chodzi, jak jest korzystniej to przeprowadzać, czego nie warto pominąć, na co uważać itd. Wszystko po to, żeby zwrócić uwagę zainteresowanym ludziom, że wejście w temat niejedzenia może być skokiem w nieznane, niebezpiecznym, bo w skrajnym przypadku prowadzącym do wyniszczenia ciała i śmierci.

Warto pamiętać, że niejedzenie jest związane z rozwojem duchowym, chociaż teoretycznie, także człowiek zupełnie nieświadomy (i nie zainteresowany tym), też może wyrobić w sobie umiejętność życia zupełnie bez przyjmowania materialnego pożywienia.

Z tego co do mnie dociera wnioskuję, że w jednych miejscach na Ziemi pojawia się, a w innych zanika moda albo pęd do życia bez jedzenia, do stania się inedykiem, niejedzącym lub do poszczenia. Jednak jedna cecha jest wspólna: wielu ludzi podąża jak owce za tym, co robią inni. Oni nie zbadają tematu dogłębnie; coś przeczytają, od kogoś usłyszą i rzucają się w otchłań. Cóż, to też metoda, dobra dla „wojownika”, jednak powodująca cierpienia i uszkodzenia ciała.

Z moich obserwacji wynika, że najwięcej szkód ludzie robią sobie poprzez tak zwany „21-dniowy proces”, ponieważ wierzą, że jest to skuteczny środek do stania się inedykiem. Ja jeszcze nie poznałem, ani nie słyszałem o kimś, kto zastosowawszy „proces 21-dniowy” stał się inedykiem. Natomiast wielu ludzi zwróciło się do mnie z prośbą o rady z powodu cierpień i uszkodzeń, dokonanych swojemu ciału i psychice z powodu tego „procesu”.

Inne niekorzystne dla ludzi działanie w tym temacie, które widzę, to trwające od kilku do kilkudziesięciu dni grupowe zajęcia, organizowane przez niektórych ludzi, którzy zostali rozreklamowani na filmach w internecie jako niejedzący.
Widzę, że głównym celem organizowanych przez nich zajęć jest zysk (chęć zarobienia pieniędzy). Wiedza tych prowadzących jest niewystarczająca, żeby innym ludziom skutecznie pomóc na drodze do niejedzenia.
Poszukujący pomocy ludzie zwracają się do nich z nadzieją na pomoc, dają im dużo pieniędzy, a po zajęciach nadal zostają ze swoimi nierozwiązanymi problemami i niespełnionymi nadziejami. Czuję, że jest to nieuczciwe postępowanie, żerowanie na ludzkich nadziejach.

OSTRZEŻENIE

Głównym celem mojej aktywności w temacie stylu życia bez jedzenia jest przekazanie zainteresowanym ludziom:

- informacji o metodach przystosowania ciała człowieka do prawidłowego funkcjonowania bez potrzeby spożywania pokarmów;

– materiału wyjaśniającego szczegóły dotyczące przystosowania oraz zdolności ciała do życia bez potrzeby jedzenia.

Książka ta ma zrealizować część powyższego celu. Jednak, proszę, nie traktuj informacji tu zawartych jako podręcznika prowadzącego przez przystosowanie ciała do życia bez jedzenia. Zadaniem, które postanowiłem zrealizować poprzez napisanie tej książki, jest tylko dostarczenie informacji.

Przystosowanie siebie do życia zupełnie bez jedzenia jest obszernym procesem, który wymaga najczęściej życia w szerszej sferze Świadomości. Korzystniej jest, kiedy człowiek radzi się istoty doświadczonej w tej materii lub czasem jest przez nią prowadzony.

Ponadto wiedz, że proces ten przebiega inaczej u każdego człowieka, dlatego każdy potrzebuje metody osobiście wypracowanej. Warto pamiętać, że jest tyle metod przystosowania do niejedzenia, ilu jest ludzi, którzy przeszli przez ten proces.

ROZSĄDEK – w tym słowie zawiera się wszystko, na co zwracam ci uwagę. Jeżeli jesteś rozsądny, to nie pchasz się w rejon niebezpieczny, który niszczy zdrowie ciała. W przypadku Ziemian inedii nie osiąga się siłowo. Inedia to zazwyczaj skutek uboczny rozszerzenia sfery Świadomości, w której człowiek żyje.
Jeżeli widzisz, że coś niedobrego dzieje się z twoim ciałem, to zawróć, żeby nauczyć się więcej, a nie idź po terenie pełnym nieznanych tobie niebezpieczeństw. Cóż z tego, że za nieznanym terenem jest wymarzona inedia, skoro nawet kiedy ją widzisz z daleka, możesz do niej nie dotrzeć. Nawet jeżeli jesteś z natury wojownikiem, też możesz zginąć. Niech rozsądek cię prowadzi.

WYRAŻENIE

Rozmawiając z ludźmi posługującymi się różnymi językami stwierdziłem, że w jednych językach brakuje słów na to, co w innych językach może być szczegółowo wyrażone różnymi słowami, zależnie od odcienia znaczenia. To utrudnia tłumaczenie tekstu, który ma być przecież tak samo rozumiany przez czytelników w

różnych językach.

Opisuję poniżej słowa najczęściej używane w odniesieniu do tematu książki. Postanowiłem zdefiniować je tutaj, ponieważ jest w tej sferze trochę nieporozumień.

inedia
Inedia to stan człowieka, który nie potrzebuje jedzenia lub picia, żeby jego ciało funkcjonowało właściwie. Inedia jest normalna dla człowieka w stanie naturalnym, który obecnie jest rzadko spotykany na Ziemi. Człowiek w inedii jest zwany inedykiem.

inedyk
Człowiek, który nie potrzebuje jedzenia lub picia, żeby właściwie funkcjonować. Umysł i ciało inedyka funkcjonują doskonale.
To słowo pochodzi z dawnej literatury chrześcijańskiej, gdzie opisywano świętych, którzy żyli latami bez jedzenia i picia. Obecnie słowo inedia odnosi się nie tylko do chrześcijańskich świętych, jest używane do opisania któregokolwiek człowieka żyjącego bez jedzenia i picia, bez względu na jego religię czy wiarę.

niejedzenie
Niejedzenie jest stanem człowieka, w którym człowiek nie ma potrzeby, żeby jeść w celu utrzymania umysłu i ciała we właściwym funkcjonowaniu.

niejedzący
Niejedzący to człowiek, który potrzebuje tylko wodę i rzadko kiedy inny napój, żeby właściwie funkcjonować. Niejedzący nie jedzą ale potrzebują wodę, żeby żyć.

liquidarian
Liquidarian – angielskojęzyczne słowo, które można przetłumaczyć jako **płynowiec** – to człowiek spożywający tylko płyny, które stanowią pożywienie dla ciała, np. soki, słodkie napoje czy mleko. Liquidarianism to płynna dieta, płynnizm.

post / poszczenie
Post albo poszczenie to wstrzymanie się na jakiś czas od jedzenia albo od jedzenia i picia (suchy post) z powodów religijnych, wymogów tradycji lub w celu uzdrowienia ciała. Post to jedna z najskuteczniejszych metod na Ziemi do pozbycia się chorób

i niedomogów ciała.

dieta
Dieta to ustanowiony i przestrzegany zestaw spożywanych pokarmów. Ludzie przestrzegają diety z powodów wierzeń lub postanowienia utrzymania ciała w dobrym stanie.
Diet jest tysiące. Dieta doskonała nie istnieje. Każda dieta jednym pomaga a innym szkodzi.

breatharianism
Breatharianism – angielskojęzyczne słowo, które można przetłumaczyć jako **oddechanizm** – to pojęcie dotyczące człowieka żyjącego powietrzem, którym oddycha. Oddychanie powietrzem jest wystarczające dla utrzymania ciała w doskonałym stanie. Stąd powietrze jest jedynym pokarmem, który 'oddechowiec' potrzebuje. W języku polskim można spotkać się z wyrażeniami „bretarianizm" i „breatharianizm", których ja nie używam i nie popieram (nie lubię zanieczyszczać mojego języka ojczystego).
To wyrażenie zostało spopularyzowane przez *Hilton Hotema* w latach pięćdziesiątych lub sześćdziesiątych, a potem przez *Willey Brooks*, żeby podkreślić substancję, która buduje ciało człowieka.

breatharian
Po polsku 'oddechowiec' (albo oddechanin) – człowiek, który karmi swoje ciało przez oddychanie powietrzem. Oddechowiec nie potrzebuje innego pożywienia dla utrzymania ciała w doskonałym stanie.
Hilton Hotema uparł się, że człowiek naturalnie jest oddechowcem – innymi słowy, ciało człowieka jest budowane i podtrzymywanie tylko powietrzem.
Zgodnie z tym pojęciem wszyscy ludzie to oddechowcy bez względu na to czy spożywają tak zwane jedzenie. Jednak obecnie pojęcie oddechowiec jest często niewłaściwie rozumiane i używane do określania inedyków albo niejedzących.

życie Światłem
Życie Światłem (albo: światłem) to pojęcie wprowadzone przez niektórych duchowo nastawionych niejedzących, dotyczące zdolności istoty do życia bez jedzenia innego niż Światło. Tutaj nie chodzi o to widoczne światło lecz o rodzaj energetycznej substancji. Światło i prana są często rozumiane jako ta sama substancja. Stąd zazwyczaj można zamiennie mówić 'życie Światłem' albo 'życie praną' nie powodując zmiany sensu zdania.

Możesz poczuć się zagubiony – niejedzenie, oddechanizm oraz inedia – na czym polega różnica między tymi trzema wyrażeniami? W powszechnym użyciu opisują stan człowieka, który nie je.
Oto esencja tych wyrażeń.

Niejedzenie kładzie nacisk dokładnie na to, co to słowo oznacza, czyli stan w którym się **nie je**. To nie dotyczy picia czy oddychania.

Inedia kładzie nacisk na **brak pokarmu** i **brak picia**. To nie dotyczy oddychania.

Oddechanizm kładzie nacisk na **oddech** jako źródło życia ciała. To nie dotyczy jedzenia lub picia.

SŻBJ – skrót od Styl Życia Bez Jedzenia (jest to też skrót książki o tym tytule); tutaj używam go do określenia **stylu życia** człowieka, w którym charakterystyczną cechą jest niejedzenie albo inedia.

BĄDŹ WSPÓŁAUTOREM TEJ KSIĄŻKI

Dla mnie pisanie książki na temat jakim jest SŻBJ, to niekończący się proces. Kiedykolwiek myślę o treści już napisanej, przychodzi mi na myśl więcej, co by można tu umieścić, żeby temat był szerzej opisany.

Moim celem jest zgromadzenie informacji w jednej książce tak, aby stało się to najobszerniejszym opracowaniem tematu. Sam wiem dużo w tym temacie i odkrywam ale to nadal jest nie wszystko. Wiedza, którą ty posiadasz na ten temat, stanowi cenne źródło, dlatego zapraszam cię do wspólnego ze mną rozszerzania zbioru pożytecznych informacji stanowiących treść tej książki.

Jeżeli prowadzisz styl życia bez jedzenia lub przeprowadzasz długie posty, proszę cię, opisz swoje doświadczenia, przeżycia i spostrzeżenia. Napisz o sobie, o tym jak przystosowałeś ciało do prawidłowego funkcjonowania bez potrzeby jedzenia i dlaczego to

zrobiłeś. Napisz też szczegółowo o napotkanych przeszkodach i zastosowanych rozwiązaniach.

Jeżeli nie jesteś niejedzącym, także proszę cię, napisz. Każda twoja uwaga i propozycja może być dla mnie cenna. Czego brakuje w tej książce, co należałoby zmienić, co ci się nie podoba itd. – czekam na wszelkie uwagi.

Proszę, zwróć mi też uwagę na nielogiczne zdania, zaprzeczenia poprzedniego stwierdzenia, błędy stylistyczne i gramatyczne, niejasności oraz wszelkie inne niedogodności tekstu książki. Dzięki twoim uwagom będę mógł dokonać poprawek.

Jeżeli będziemy współpracowali w celu tworzenia materiału, który ma służyć nam i innym, będziemy mogli lepiej zaspokajać potrzeby ludzi poszukujących tych informacji.

WPROWADZENIE

W stanie naturalnym człowiek jest istotą o nieograniczonych możliwościach. Właściwie powiedziawszy, człowiek może być ograniczony swoimi wierzeniami. Wierzenia stanowią bariery nie do pokonania. Droga do wolności człowieka, czyli istoty bez ograniczeń, wymaga usunięcia owych barier.

Od początku życia ludzi na Ziemi ci, którzy władają innymi, wiedzą, że człowiek w swojej naturze jest nieograniczony. Jeżeli ktoś chce władać ludźmi, czyli zniewolić ich, może osiągnąć to poprzez przekonanie ludzi do wierzeń. Człowiek jest gotów zrobić wiele w celu ochrony lub realizacji swoich wierzeń, nawet umrzeć w walce. Przykładów na oślepienie ludzi wierzeniami mamy na Ziemi ogromną ilość. Czy podasz te, które zauważyłeś?

Wierzenia są programami wbudowanymi, zazwyczaj mocno, w instynkt człowieka. Intelektualne wyjaśnienie może wzbudzić wątpliwości, ale rzadko kiedy usuwa wierzenia. Często jest tak, że człowiek intelektualnie potrafi sobie wyjaśnić, dlaczego określone postępowanie jest bezsensowne ale wewnętrznie jest mu trudno wyzwolić się z tego postępowania.

Wyjaśnienie mające na celu dogłębne intelektualne zrozumienie, dlaczego człowiek żyjący w stanie naturalnym może robić „cuda” (na przykład zupełnie nie potrzebuje jeść, pić i oddychać), wymaga zrozumienia w całości czym jest człowiek i jak współdziałają poszczególne jego części składowe.

Jako że człowiek nie jest odizolowanym obiektem, nauka o nim wymaga zrozumienia podstaw tego, co człowieka tworzy. Zatem żeby mieć kompletny obraz, warto zacząć od początku czyli od Świadomości.

ZAPYTAJ SIEBIE

Proponuję, zastanów się głęboko, przeanalizuj i odpowiedz sobie na następujące pytania.

1. Dlaczego prawie wszystko, co człowiek zjada, zostaje potem wydalone, np. w postaci kału, moczu, śluzu, łoju, gazów, krwi? Czy to znaczy, że to doskonałe ciało jest maszyną przerabiającą prawie wszystko co zjadło na wydzieliny?
2. Dlaczego nie istnieje choroba spowodowana poszczeniem lub niejedzeniem a za to jest tak wiele chorób spowodowanych jedzeniem?
3. Dlaczego tak wiele chorób (nie poddających się wieloletniemu leczeniu) zupełnie znika po odpowiednio długim poszczeniu?
4. Dlaczego post wykazuje statystycznie największą skuteczność ze wszystkich fizycznych metod leczenia na Ziemi?
5. Kliniczne objawy składające się na reakcje ciała podczas kuracji odwykowej (np. od alkoholu, nikotyny, narkotyku, kofeiny, cukru) są takie same jak te, które występują u człowieka po odstawieniu jedzenia. Przy ponownym zażyciu tych środków (po skutecznym przejściu kuracji odwykowej) reakcje ciała są takie same, jak przy ponownym rozpoczęciu jedzenia po okresie niejedzenia albo długotrwałym poście. Dlaczego w obydwu przypadkach reakcje są takie same?
6. Badania pokazują, że jedni ludzie potrafią przeżyć zupełnie bez jedzenia przez miesiące, lata podczas gdy inni umierają już po kilkunastu dniach? Dlaczego?
7. Dlaczego różni ludzie o tym samym wzroście i masie ciała, spożywający bardzo różniące się ilością i składem pożywienie, cieszą się doskonałym stanem zdrowia?
8. Dlaczego niektórzy ludzie odżywiający się „bardzo zdrowo” chorują, a inni ludzie, odżywiający się „fatalnie”, są zdrowi?
9. Zwierzęta i ludzie nie mają apetytu, kiedy chorują. Zwierzęta wtedy poszczą do czasu wyzdrowienia. Jeżeli chory człowiek pości, też znacznie szybciej zdrowieje. Dlaczego ciało tak reaguje?

Czy masz inne pytania na ten temat?

Zrozumienie pojęć, których używam w tej książce jest niezbędne do zrozumienia całego tekstu. Języki mówione na Ziemi nie dają ludziom możliwości doskonałego porozumiewania się. Taką możliwość daje telepatia, jednak nie każdy potrafi z niej w pełni korzystać, mimo że każdy ma w sobie to narzędzie.

Postanowiwszy wytłumaczyć czym jest niejedzenie, zacznę od opisania czym jest człowiek i jak funkcjonuje. Znajomość tego daje dużo większe możliwości, bo m. in. pozwala zrozumieć, dlaczego człowiek może coś robić i jak można to osiągnąć. Inedia jest tylko jedną z nieograniczonych możliwości człowieka.

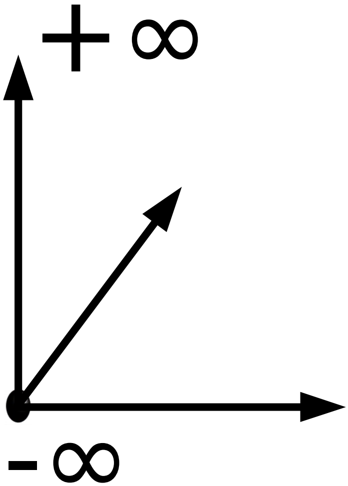
Jednak żeby wytłumaczyć, czym jest człowiek i jak działa, wpierw zdefiniuję kilka podstawowych wyrażeń, których używam: Świadomość, Światło, Miłość, Życie, intuicja, intelekt, instynkt.

ŚWIADOMOŚĆ

Wyobraź sobie coś, co nie ma żadnych ograniczeń przestrzennych, czasowych czy innych. Tak naprawdę, Świadomość dla intelektu jest niemożliwa do wyobrażenia, bo każda taka próba już Ją ogranicza. Jednak do celu niniejszego graficznego opisu, wyobraź sobie coś, co nie ma granic w czasie, w przestrzeni, w odczuwaniu, wiedzy, umiejętnościach i wszystkim innym tym, co jesteś sobie w stanie wyobrazić a nawet więcej. Świadomość jest wszechmocna, wszechwiedząca, wszechobecna i wszystkie inne wszech-. Świadomość jest przyczyną każdej przyczyny. Wszelka materia, wszelki duch, wszelkie procesy myślowe i każde życie – to wszystko i więcej rzeczy ma tę samą Świadomość w swoim źródle zaistnienia. Świadomość jest wszystkim tym, co sobie wyobrażasz, czego sobie nie wyobrażasz i więcej.

Inne słowa używane (jeżeli definicja jest taka albo podobna) zamiast Świadomość, to między innymi: Bóg, Absolut, Opatrzność, Zasada, Źródło, Wszechmoc, Wszechrzecz, Uniwersum, Uniwersalna Świadomość, Kosmiczna Świadomość. Poza powyższą, słowa te mogą mieć inną definicję, zależną od tego, co rozumie i tłumaczy człowiek używający tych określeń. Jeżeli więc nie masz pewności, o czym dany człowiek mówi, możesz zapytać go o definicję.

Gdybym miał Świadomość przedstawić graficznie, to narysowałbym kropkę, oznaczył ją symbolem minus nieskończoności, i linie rozchodzące się w każdym z trzech wymiarów do plus nieskończoności. Oczywiście jest to tylko graficzne wyobrażenie czegoś, czego nie da się narysować. Niech ten rysunek przedstawia nieograniczoność, coś co nie ma żadnej granicy. Takie przedstawienie Świadomości ułatwia zrozumienie mojego tłumaczenia. Poniższy rysunek przedstawia, graficznie dla intelektu, Świadomość.



Świadomość

To już napisałem, że intelektualne pojęcie Świadomości jest zupełnie niemożliwe. Dla porównania to tak, jakby maszyna chciała zrozumieć mechanika, który ją zbudował – maszyna nawet nie ma narzędzia (umysłu) niezbędnego do myślenia.

Intelekt jest właśnie taką maszyną a mechanik – Świadomością. Intelekt nie posiada narzędzia zdolnego do rozumienia, czym jest Świadomość.
Niemniej jednak można i warto przybliżyć intelektowi zrozumienie Świadomości, gdyż to przybliża go do głębszego pojęcia. Używając intelektu podejmujesz decyzje, przez co tworzysz twoje życie.

Zatem czym jest Świadomość?
Można ją opisać wielorako. Każdy opis Świadomości jest nieprawdą, jest tylko opisem wyobrażenia. Kiedy wychodzisz poza intelekt, wchodzisz w intuicję i poza nią, wtedy możesz „zobaczyć”, „poczuć” Świadomość. Jednak wróciwszy będziesz wiedział, że Świadomości nie pojmujesz i nie opiszesz.

Wyobraź sobie zupełnie pusty kosmos, nawet bez pyłku. Wyobraź

sobie, że lecisz z szybkością światła przez tę ciemną przestrzeń. Lecisz piętnaście miliardów lat, a tutaj nadal nic. Lecisz tak nieskończenie długo, a nadal jest tylko pustka, kompletna ciemność, nicość. Przestrzeni nie potrafisz określić, czasu też nie. Gdyby zapytano cię, powiedziałbyś, że czas i przestrzeń są w kosmosie bez granic, nieskończone.

A teraz uświadom sobie, że ta nieskończona przestrzeń, ta nieskończona nicość to tylko wyobrażenie, tylko obraz w Świadomości. Ile przestrzeni i ile czasu zajmuje wyobrażenie? Nic. Kompletnie nic. Obraz w wyobraźni nie ma nic wspólnego z czasem i z przestrzenią, bo to tylko wyobrażenie, to znaczy iluzja.

Zatem ten cały bezgraniczny przestrzennie i czasowo kosmos to tylko wyobrażenie, iluzja stworzona przez Świadomość. On istnieje tylko i wyłącznie w wyobraźni. Zatem zajmuje zero miejsca i zero czasu.
Ciekawe, prawda? Z jednej strony jest niezmierny, nieskończony, a z drugiej strony jest … niczym.

Tak intelektualnie można opisać Świadomość: jest nieograniczona i nie zajmuje miejsca, jest wszystkim i jest niczym jednocześnie.

Świadomość może być opisana jako jedno i drugie równocześnie:

- wszystkimi bezkresnym wszechświatami i wymiarami, całą przestrzenią, materią, światłem, energią, Życiem i czasem, i wszystkim innym;
  oraz
- nicością



Wszelkie myślenie o Świadomości, w celu jej pojęcia, jest nieprawdziwe i tworzy fałsz. Świadomość wychodzi poza wszelkie myśli, gdyż zawiera w sobie wszystko. Tak naprawdę to jeżeli coś istnieje, to tylko Świadomość, a wszystko inne jest tylko jej wyobrażeniem.
Gdybym przez wieki opowiadał ci o Świadomości, opisywał ją intelektualnie i przekazywał intuicyjnie, to i tak nie przekażę ci tego, czym jest Świadomość. Ja i mój przekaz są tylko nieskończenie małą cząstką tego, co Świadomość sobie wyobraża. Jak wyobrażenie (mikro myśl) może opisać swojego twórcę?

Kontynuujmy. Wyobraź sobie, że dalej lecisz w tym niezmierzonym kosmosie. Teraz jednak zauważasz błyski światła, czyli widzisz wynik tworzenia Życia. Świadomość tworzy Życie, powstają miliardy gwiazd, czyli słońc, całe ich galaktyki. Przy narodzinach każdej gwiazdy widzisz światło – to jest objawem tworzenia Życia. Tak Świadomość tworzy istoty w wyobraźni.

Każda z tych istot, czyli każda gwiazda / słońce, jest cząstką Świadomości w jej wyobraźni. Każda z tych cząstek żyje i tworzy materię kosmiczną, np. planety, księżyce, komety, pył kosmiczny, wodę i pierwiastki. Wszystko to dzieje się jedynie jako wyobrażenie Świadomości.
Istnienie i Życie są jedynie wyobrażeniem Świadomości.

Upraszczając można powiedzieć, że galaktyka, słońce, czarna dziura, planeta są cząstkami Świadomości albo, więcej upraszczając – że też są Świadomością. Cokolwiek istnieje, to jest to tylko Świadomość.

Dla porównania, to trochę podobnie jakby powiedzieć, że każdy atom wodoru we wszechświecie może powiedzieć, że jest wodorem, a każda kropla wody w oceanie może powiedzieć, że jest wodą oceanu. Każdy ten atom i każda ta kropla mają cechy całości, jeżeli pominiemy iluzję przestrzeni i wielkości.

Teraz zapewne już domyślasz się, dlaczego napisałem na początku książki, motto: „JA jestem Świadomością a wszystko inne to moje stworzenie” ?
No tak, bo człowiek to też cząstka Świadomości, jak te słońca albo atomy. Człowiek to też Świadomość, jako że nic innego istnieje.

Rozumiesz?
Nie?
To dobrze, to normalne. Ja też nie rozumiem.
To nazywa się filozofią – można rozważać i wyobrażać sobie coś bez końca, kiedy jest to niezrozumiałe intelektualnie.

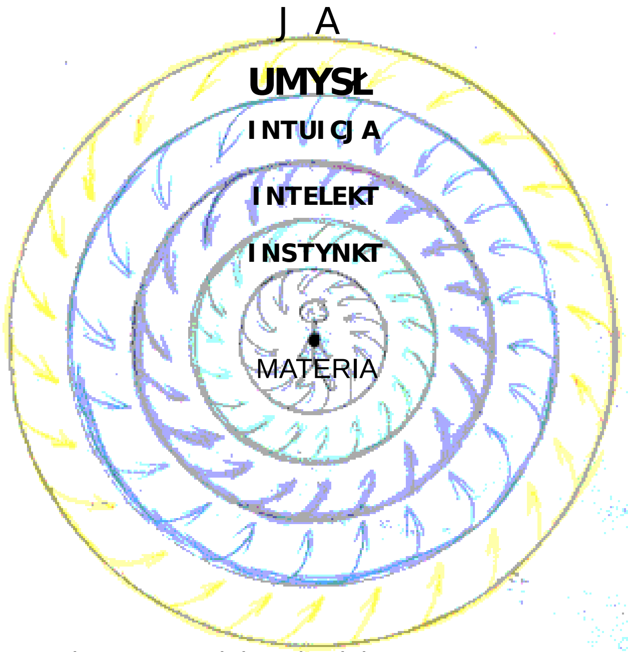
JA

Piszę JA przez duże **J** i duże **A** (dla odróżnienia od zaimka osobowego „ja”). JA nie jest zaimkiem.

Czym jest JA, którego intelektualnie nie da się pojąć (zatem filozofuję tutaj), jest iluzoryczną (wyobrażoną) cząstką Świadomości.

JA jest jednym ze Świadomością i istnieje w niej, podobnie jak kropla jest jednym z wodą jeziora i istnieje w jeziorze. JA i Świadomość to to samo tylko inaczej widziane, inaczej rozważane, inaczej odbierane przez intelekt.

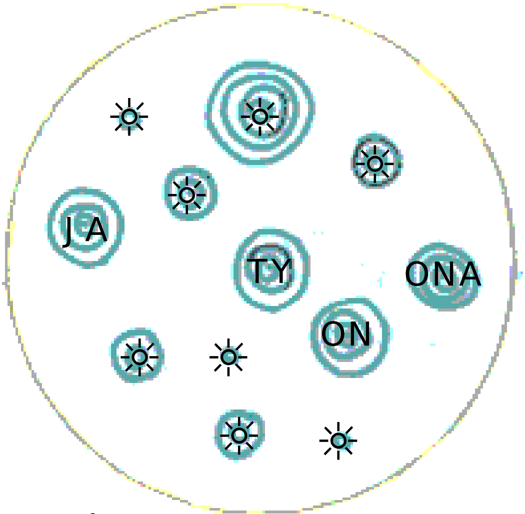
Zatem JA ma przymioty Świadomości. JA jest w Świadomości, równocześnie będąc wyobrażoną częścią Świadomości. Bez Świadomości JA nie istniałoby (i odwrotnie), tak jak kropla wody nie istniałaby bez jeziora (a jezioro bez składających się na nie kropli).
Równocześnie JA jest źródłem, rdzeniem, pierwotną przyczyną, twórcą każdej istoty. Każda istota istnieje w JA, bo jest stworzona w tym JA. Istota może czuć, że JA jest w niej albo że istota jest w JA – to nie ma znaczenia, bo JA nie jest ograniczona przez wymiarowość.



Materia – w tym ciało człowieka –
jest obrazem w umyśle.
Umysł – składający się z intuicji, intelektu i instynktu
– jest obrazem w **JA**.

JA jest cząstką Świadomości o tych samych cechach co sama Świadomość – warto dobrze zapamiętać tę definicję.

Można wyobrazić sobie, jak JA ma się do Świadomości, przez porównanie podobieństwa na przykład atomu wodoru do całego gazu wodoru występującego we wszechświecie albo porównanie kropli wody do całej wody w oceanach, albo ziarnka piasku do całej masy Ziemi.
Każdy atom wodoru może powiedzieć, że jest wodorem wszechświata a każda kropla wody – że jest wodą oceanów.



W Świadomości jest wiele **JA**.

Możesz pomyśleć, że różnica między cząstką Świadomości JA a atomem i kroplą w tych porównaniach polega na wielkości. Przecież atom zajmuje inną przestrzeń niż cały wodór wszechświata, podobnie jak kropla jest wielokrotnie mniejsza niż oceany. Przypomnij sobie, co napisałem powyżej o Świadomości, że nie jest ograniczona wymiarami, przestrzenią, wielkością, czasem. To znaczy że Świadomość równocześnie może być bezgranicznie wielka, jak wszystkie wszechświaty i bezgranicznie małym punktem, jak nicość.

JA jest takie samo, ma te same cechy co Świadomość, zatem JA i Świadomość są tym samym. W celu łatwiejszego wyobrażenia sobie i późniejszego zrozumienia / tłumaczenia, zdefiniowałem JA jako cząstkę Świadomości o tych samych cechach co sama Świadomość. W uproszczeniu możesz wyobrażać sobie, że JA to kropla wody z oceanu albo cząstka powietrza z atmosfery, albo ziarenko piasku z Ziemi.

Możesz zastanawiać się, dlaczego kładę taki nacisk dla zrozumienia JA. Otóż dlatego, że JA jest esencją każdej istoty. JA jest twórcą wszystkiego, na co składa się istota. Bez JA nie ma Życia. JA tworzy życie istoty.
JA tworzy umysł, energię, materię (wszechświat), Życie, istoty.

Także człowiek jest stworzeniem w JA.

KONTEMPLACJA JA

Usiądź albo połóż się w pozycji relaksacyjnej. Zatrzymaj myślenie i całkowicie odsuń uwagę od bodźców dochodzących ze zmysłów. Jeżeli pojawi się myśl, nie podążaj za nią, zostaw ją.



Skup się na tym, czym w esencji jesteś – JA. Odsuń uwagę od myśli, od umysłu, od ciała, od czegokolwiek innego. Jedynie skup się na JA – jakkolwiek to sobie wyobrażasz.
Jednak nie myśl o JA, gdyż JA jest poza wszelkim tworzeniem umysłu, poza miejscem i poza czasem. To umysł jest w JA, dlatego myśleniem nie może stworzyć JA.
Jednak umysł – a przez niego ciało – może poczuć obecność JA. Na tym czuciu skup się. Nastaw się na pojawienie JA. Siedź albo leż, w pełni zrelaksowany, w skupieniu na JA.

Kiedy JA zacznie manifestować się, poczujesz to w postaci nieopisanej radości i Miłości. Wtedy poczujesz, że twoja Moc Wewnętrzna wywodzi się z JA.

SFERY ŚWIADOMOŚCI

Świadomość nie ma ograniczeń, zatem nie ma miejsca, gdzie się kończy. Jednak wyobraź sobie, że do Świadomości zostało wstawione coś w rodzaju granicy. Zatem część Świadomości została objęta w sferę po to, żeby ją ograniczyć. Graficznie można przedstawić to jako wstawienie kulistej bariery, albo zrobienie kulistej granicy, w Świadomości. Takie ograniczenie nazywam sferą Świadomości. Właśnie to mam na myśli, kiedy mówię, że istota (np. człowiek) żyje w sferze Świadomości.

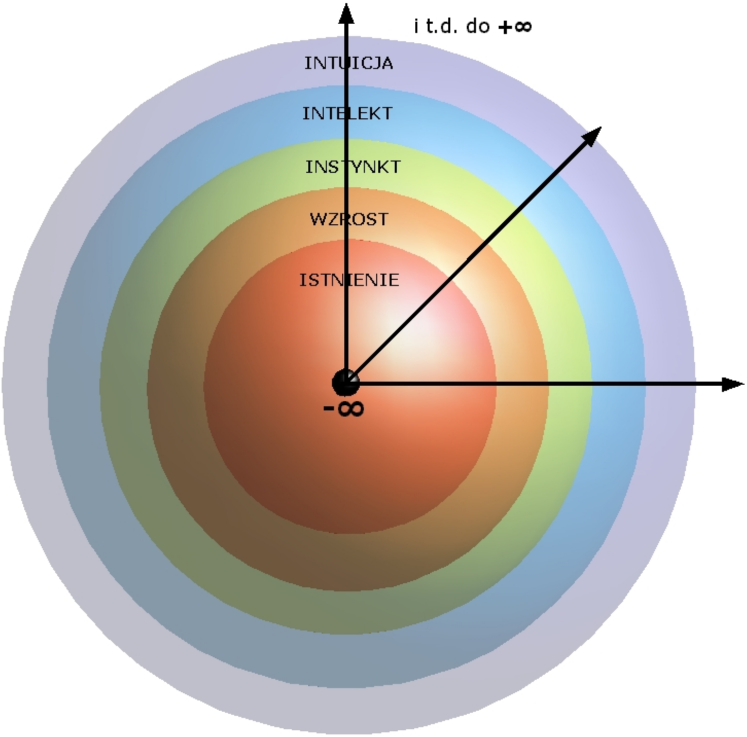
Sfer Świadomości można utworzyć nieskończoną ilość. Ludzie znają i potrafią opisać kilka z nich: istnienie, wzrost, instynkt, intelekt i intuicja. Graficznie można to przedstawić w postaci poniższego rysunku.

Świadomość nie ma ograniczeń, więc istota żyjąca w Świadomości też nie jest ograniczona. Taka istota jest na każdy sposób doskonała, wszechwiedząca, wszechmocna i inne wszech-.
Ograniczenie Świadomości do sfery powoduje, że istota żyjąca w tej sferze jest też ograniczona (niedoskonała). Możliwości istoty z większej sfery są większe niż tej ze sfery mniejszej.

Minerał (przedstawiciel sfery "istnienie") może mniej niż roślina (przedstawiciel sfery "wzrost"). Natomiast zwierzę (przedstawiciel sfery "instynkt") umie i wie więcej niż roślina, jednak mniej niż człowiek (sfera "intelekt"). Zatem można sobie wyobrazić, że istoty żyjące w sferze "intuicja" mogą więcej niż ludzie (są bardziej doskonałe).

Ten obraz jednocześnie przedstawia proces zwany ewolucją (rozwojem). Ewolucja (rozwój) danej istoty to poszerzanie się sfery Świadomości, w której ta istota żyje. Roślina jest bardziej rozwinięta (dalej w ewolucji) niż np. kryształ górski. Zwierzę jest

bardziej rozwiniętą (żyje w szerszej sferze Świadomości) istotą niż roślina. Człowiek jest jeszcze dalej na drodze ewolucji.



Istota rozwija się w tym procesie (ewoluuje), w czasie całego życia, ponieważ sfera Świadomości, w której żyje, rozszerza się. Im bardziej rozszerza sferę Świadomości (w której żyje), tym więcej może zrobić, wyobrazić sobie, zrozumieć itd.

Przykładem może być rozwój intelektualny człowieka, częściowo oceniany przez “poziom inteligencji” IQ. Kiedy popatrzeć na historię człowieka, można wywnioskować, że jego możliwości zrozumienia, tłumaczenia, wyobrażania, tworzenia, znajdowania rozwiązań itp. zwiększały się wraz z biegiem czasu. Zatem intelekt (jako sfera Świadomości) statystycznego mieszkańca Ziemi rozszerzał się.

Z drugiej strony, jednocześnie, ten statystyczny mieszkaniec Ziemi pozostawał aktywny głównie w intelekcie a więc nie mógł robić tego, co nie jest możliwe w tej sferze. Sfera jest ograniczeniem. Jeżeli więc człowiek pozostaje w (sferze) intelekcie i nie rozwija się dalej (czyli nie wychodzi poza tę granicę, w intuicję), to nie może zrozumieć wszystkiego, co mieści się poza granicami intelektu.

W określonej sferze Świadomości istota tworzy i używa odpowiednie ciało (złożona struktura) i określone warunki do życia. Oto przykłady. Człowiek ma bardziej czułą i bardziej skomplikowaną budowę ciał niż zwierzę. Ma też mniej minerałów a więcej wody. Ma bardziej rozwiniętą strukturę energetyczną.

Natomiast zwierzę ma bardziej skomplikowane i mniej zmineralizowane ciało niż roślina. Kamień ma najtwardsze ciało z wszystkich trzech wymienionych istot, ponieważ składa się prawie w całości z minerałów.

Istoty żyjące w (sferze) intuicji mają dużo delikatniejsze ciała niż człowiek. W obecnych czasach, dla większości ludzi to ciało jest niewidoczne, dlatego uważane jest za niematerialne.
Oczywiście, nie ma wyraźnej granicy między poszczególnymi sferami Świadomości. Nie ma też ograniczeń ilości sfer, dlatego nie ma skokowej ewolucji. Rozwój (poszerzanie sfery Świadomości) istoty odbywa się płynnie. W przypadku człowieka rozwój oznacza rozszerzanie się sfery Świadomości w kierunku intuicji.

Taka jest ewolucja. Nie ma tu gorszego albo lepszego, są sfery Świadomości i różne, niezliczone w nich możliwości doświadczania. Każda istota w swojej esencji (źródle, rdzeniu) ma Świadomość. Każda istota jest doświadczaniem niedoskonałości w określonej sferze Świadomości. To właśnie Świadomość doświadcza. Zatem można powiedzieć, że ewolucja to zabawa Świadomości.

Skoro masz już pojęcie o Świadomości, to warto abyś przyswoił sobie pojęcie sfery Świadomości, gdyż jest to wyrażenie ułatwiające dalsze zrozumienie.
Sama Świadomość nie jest w żaden sposób ograniczona, jednak – będąc wszechmocną – może w dowolny sposób ograniczać się. Wtedy mówimy o ograniczonej Świadomości albo o sferze

Świadomości.

Na powyższym rysunku pokazane są powszechnie znane sfery Świadomości. W rzeczywistości tych sfer jest nieskończenie wiele, jako że sama Świadomość jest nieograniczona jakąkolwiek granicą.

Każda sfera Świadomości przedstawia ograniczenie. Każda istota jest ograniczona do określonej sfery Świadomości. Człowiek posługujący się instynktem, intelektem i intuicją jest też ograniczony, zazwyczaj do sfery intuicji. Potencjalnie może rozwijać się dalej.
Tak zwany „rozwój duchowy” polega na rozszerzaniu sfery Świadomości. Im bardziej dana istota rozszerza sferę Świadomości w której żyje, tym bardziej staje się rozwiniętą duchowo.

Rozszerzanie się sfery Świadomości można rozpatrywać jako rozwój jednego z dwóch kierunków, będących w przeciwności nawzajem do siebie:

- Życia, czyli powstawania i wzrostu w formach, ruchu, energii, przestrzeni i czasie
  albo
- powrotu do Świadomości, czyli zanikania w całkowitą nicość.

Kiedy powyżej opisywałem obrazek sfer świadomości, napisałem: „Ten obraz jednocześnie przedstawia proces zwany ewolucją (rozwojem). Pisząc „ewolucja” miałem na myśli rozwój w tworzeniu Życia, jednego z dwu kierunków, tego powiązanego ze wzrostem ruchu i energii. Innymi słowy, im większa jest sfera Świadomości tworząca Życie, tym intensywniejszy jest w niej ruch, szybsze wibracje, większa emanowana energia, intensywniejsza jasność.

Oto niektóre przykłady.
Rośliny są bardziej ruchome i mają ciała o wyższych wibracjach niż minerały.
Zwierzęta są widocznie bardziej ruchliwe, czyli żywsze, niż rośliny.
Ludzie dysponują większą ilością energii i mają wyższe wibracje niż zwierzęta, dlatego zazwyczaj dłużej żyją. Jeżeli nie niszczą swoich ciał, ludzie żyją tak długo jak planeta, na której się urodzili.
Duchy są istotami o wyższej częstotliwości drgań (wibracji) niż człowiek, tak wysokiej, że ich ciała są już niematerialne i normalnie

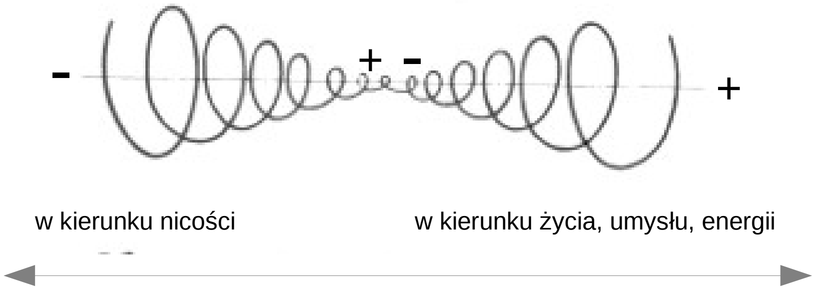
niewidoczne. Potrafią poruszać się szybciej i dysponują większą energią.
Zatem: minerały > rośliny > zwierzęta > ludzie > anioły … to istoty o coraz wyższych wibracjach, coraz bardziej „rozwinięte”, coraz „mądrzejsze”.

Wyjaśniam kierunek rozszerzania sfery Świadomości określanej wyrażeniem „rozwój Życia” czyli będącej mechanizmem ewolucji istot. Inaczej ten kierunek można nazwać rozszerzaniem się, ekspansją. Ten kierunek tworzy materię, od eteru i cząstek elementarnych, poprzez atomy, planety, galaktyki i wszechświaty. Tutaj hipoteza powstania świata od „wielkiego wybuchu” ma poparcie i jest zgodna z rzeczywistością.

Drugi kierunek rozszerzania sfery Świadomości jest przeciwieństwem pierwszego, można go nazwać kurczeniem się. Tutaj następuje rozszerzanie się sfery Świadomości w kierunku powrotu do pełnej, bezgranicznej Świadomości, rozumianej jako bezwymiarowa, nieskończenie mała, nieistniejąca, kompletna nicość.
W tym procesie następuje cofanie się ewolucji, zapadanie się galaktyki w czarną dziurę, wibracja spowalnia do zaniku, energia zmniejsza się do absolutnego zera, nadchodzi ciemność i wszystko zanika, zapada się w nicość.

Początkowo trudno to zrozumieć, że obydwa procesy powrotu do Świadomości (można je też nazwać eksplozją i implozją) powodują rozszerzania się sfery Świadomości, zmierzającej do zaniknięcia granic. Jednak jeżeli uświadomisz sobie, że Świadomość można sobie wyobrazić graficznie jako równocześnie nieskończoność i nicość, to łatwiej jest ci zrozumieć, że zwiększanie się sfery Świadomości prowadzi do jej pełni, czyli do Świadomości bez sfer, bez granic.

rozszerzające się sfery Świadomości



Te dwa przeciwległe kierunki rozwoju widać też w działaniach człowieka. Z jednej strony człowiek poszukuje: uczy się, studiuje, rozwija technologię, tworzy nowe dziedziny życia, nawet wychodzi w kosmos.
Z drugiej strony człowiek zasiada w bezruchu, w ciszy i ciemności, żeby zagłębić się w medytacji, wrócić do źródła czyli JA, Świadomości.

INSTYNKT

Jest jedną z części umysłu. Składa się z danych i programów. Program jest samodzielnie działającym mechanizmem, funkcjonującym dokładnie tak, jak został stworzony (napisany). Program nie myśli, nie ma emocji i nie wykonuje tego, do czego nie został przeznaczony (zaprogramowany).

Instynkt jest wielkim zbiorem programów i danych. Instynkt nie myśli, nie zastanawia się, nie analizuje, nie ocenia, nie tworzy. Instynkt wykonuje programy i gromadzi dane (zupełnie bezmyślnie).

Danymi są:
- wszystko zebrane zmysłami (świadomie albo nie) i zachowane w pamięci (w większości zapomniane);
- wszelkie okoliczności, np.:
  - sytuacje (np. zachowanie innych istot);
  - czynniki (np. temperatura, kolor, natężenie dźwięku,

przestrzeń);
- wynik działania programu.

Programów w instynkcie jest ogromna ilość, bez nich działanie ciała ludzkiego nie byłoby możliwe. Właściwie, to ciało nie istniałoby bez programów, bo ciało jest bezpośrednim wynikiem programów.

Oto tylko kilka przykładów działań programów:
- człowiek czuje zmysłami i interpretuje to, czuje głód, pragnienie, przesyt;
- automatycznie zmienia się częstotliwość bicia serca, wielkość źrenicy, ilość wydzielanego potu i wiele innych;
- reakcje spowodowane zadziałaniem refleksu.

Reakcje emocjonalne człowieka to odpowiedzi programów na dane. Dla przykładu, kiedy usłyszysz lub zobaczysz coś, możesz poczuć radość, smutek, żal, sympatię, albo złość – to wynik działania zewnętrznego czynnika (czyli danych, to co usłyszane lub ujrzane) na program obsługujący tę działkę człowieka.

Dla przykładu. Siedzisz sam w domu mając neutralny nastrój. Nieoczekiwanie do drzwi puka ukochany człowiek. Otwierasz a on całuje cię na powitanie i czule mówi do ciebie. Jakie emocje wzbudzają się w tobie?

A teraz inaczej. Wchodzisz w neutralnym nastroju do pomieszczenia, gdzie od razu ktoś wrzeszczy na ciebie, rzucając wyzwiskami, niesłusznie obwiniając. Teraz które emocje wzbudzają się w tobie?

W pierwszym przypadku wzbudzają się inne emocje niż w drugim, jeżeli człowiek niewystarczająco rządzi swoimi emocjami. Inaczej to widząc, wtedy, po prostu, określone dane wywołują określone wyniki działania programów.

Umiejętność rządzenia swoimi emocjami tak, żeby doświadczać ich w zależności od woli, może być jednym z etapów (lub osiągnięć) na drodze rozwoju duchowego.

Kiedy rządzisz swoimi emocjami, możesz postanowić w dowolnym momencie, że czujesz radość. Możesz wtedy pozostawić ten stan

dopóty, dopóki nie zmienisz postanowienia na inne, np. czucie smutku.

Jeżeli jeszcze nie umiesz tego, to różne czynniki, np. zachowanie innych względem ciebie, mogą rzucać tobą po oceanie emocji, jak wiatr liściem. Z resztą ... no i co z tego?

Proponuję, dobrze uświadom sobie, czym jest instynkt. Najważniejsze to pamiętać, że instynkt jest zbiorem programów i danych. W nim znajdują się wszystkie emocje i uczucia.
Instynkt można porównać do oprogramowania komputera. Włączasz komputer i ten zaczyna działać dokładnie według instrukcji wydawanych przez jego oprogramowanie sprzętowi. Sprzęt, czyli sama maszyna zwana komputerem, nie działa bez oprogramowania i danych, jest martwa. Porównać to można do człowieka – maszyna to ciało, oprogramowanie i dane to instynkt. Ciało nie działa bez instynktu.

Oprogramowanie komputera nie myśli, tylko wykonuje instrukcje dokładnie według zaprogramowania i danych. Jeżeli oprogramowanie wydaje niszczące instrukcje, to prowadzi do niewłaściwego działania komputera, nawet jego unieruchomienia. Program niszczący działanie komputera zwany jest wirusem.

Instynkt działa dokładnie tak samo. Wykonuje wbudowane instrukcje, nawet kiedy powoduje to niszczenie ciała, prowadzące do śmierci. Takie niszczące działanie nazywamy chorobą. Niszczący program instynktu także nazywamy wirusem.

Bez względu na to, czy działanie instynktu jest korzystne dla ciała, czy nie, ten działa jak program w komputerze, nawet jeżeli prowadzi to do zniszczenia maszyny, czyli ciała.

SEKRET

Możesz zastanawiać się, dlaczego tak dużo napisałem o instynkcie, zamiast skupiać się na inedii, niejedzeniu itp. Odkryję tutaj sekret – jeżeli zrozumiesz to w pełni, to wystarczy ci do stania się inedykiem albo niejedzącym. Poznawszy ten sekret możesz robić „cuda” ze swoim ciałem.

Otóż w instynkcie masz programy i dane odpowiadające za procesy jedzenia, trawienia i wydalania. Normalnie, zgodnie z tymi programami, ciało człowieka musi dostać właściwe substancje we właściwych ilościach i we właściwym czasie, żeby normalnie funkcjonowało czyli żeby żyło i było zdrowe.
Dopóki nie zmodyfikujesz tych programów, dopóty twoje ciało nie może właściwie funkcjonować w inedii. Musisz jeść, żeby nie uszkodzić ciała. Jeżeli będziesz zmuszał je do niejedzenia, to możesz je uszkodzić, a jeżeli przesadzisz zbytnio – zabić.

Cały sekret inedii i niejedzenia polega na właściwym zmodyfikowaniu tych programów, żeby działały inaczej. Na przykład, programy instynktu odpowiadające ze procesy jedzenia, trawienia i wydalania możesz tak zmodyfikować, żeby ciało nie wymagało jedzenia do właściwego funkcjonowania. Wtedy, już zgodnie ze zmodyfikowanymi programami instynktu, bez względu na to czy dasz ciału jedzenie czy go nie dasz, ono będzie właściwie działało bez końca.

Bez modyfikacji programów i danych w instynkcie inedia i niejedzenie są niemożliwe.
W jaki sposób dokonuje się modyfikacja tych programów – to osobny temat, o którym napisałem dalej w tej książce. Jednak do pełnego pojęcia tego potrzebne jest zrozumienie tutaj opisywanych informacji: Świadomość, JA, umysł, instynkt, intelekt, intuicja, człowiek.

INTELEKT

Jest tą częścią umysłu, która tworzy. Intelekt działa w ten sposób, że najpierw tworzy pytanie, następnie kombinuje, liczy, analizuje, próbuje, projektuje, rozwiązuje itp. itd. w różnej kolejności, aż w końcu tworzy odpowiedź. Ta odpowiedź może stanowić następne pytanie. I tak w nieskończoność.

To co upływa od pytania do odpowiedzi, nazywa się czasem. Czas istnieje tylko w intelekcie, bo ten nie może istnieć poza czasem. Intelekt tworzy czas, żeby mógł istnieć i funkcjonować. Poza

intelektem czas nie istnieje, dlatego można też powiedzieć, że czas jest iluzją intelektu. Podobnie jest z przestrzenią.

Intelekt odbiera i buduje świat jako dwubiegunowy czyli taki, w którym wszystko ma dwie przeciwstawne strony, jednocześnie istnieje coś i jego przeciwieństwo. Dla przykładu: pytanie i odpowiedź, dobro i zło, jasno i ciemno, zimno i ciepło, łatwo i trudno, wiara i wątpienie, kobieta i mężczyzna, doskonałość i prymitywizm, miłość i nienawiść.

Intelekt tworzy coś poprzez, miedzy innymi,:
- dawanie odpowiedzi na pytania;
- budowanie w wyobraźni tego, czego przedtem tam nie było;
- modyfikację rzeczy przywołanych z pamięci (czyli bazy danych instynktu) lub ze zmysłów.

Intelekt, w przeciwieństwie do instynktu, nie gromadzi danych (czyli nie pamięta); on tylko myśli (obrabia dane, tworzy).

Intelekt jest częścią umysłu, narzędziem używanym do świadomego programowania instynktu, do szukania rozwiązań i tworzenia. Twoje życie tworzone jest w twoim intelekcie. Twoje decyzje w nim powstają, tam nadajesz życie problemom i je likwidujesz. Intelektem myślisz logicznie albo nie, używasz go w czasie komunikacji z istotami, do poznawania, do nauki, do rozwiązywania zadań i do odpowiadania na pytania.

Gdybyś nie używał intelektu, to zachowywałbyś się jak niemyślące zwierzę, np. jak zając albo jeszcze bardziej bezmyślnie. Twoje ciało postępowałoby nie pod wpływem postanowień intelektu tylko pod wpływem programów instynktu. Zdarza się człowiekowi, szczególnie temu o słabo rozwiniętym intelekcie, że jego ciałem bardziej zarządza instynkt niż intelekt. Zapewne widziałeś takie przypadki, jak taki człowiek zachowuje się. Im mniej ciałem rządzi intelekt, a bardziej instynkt, tym bardziej zachowanie człowieka sprowadza się do zaspokojenia jego podstawowych potrzeb i pożądań, zgodnie z działaniem instynktu.

Intelekt jest bardzo przydatnym narzędziem człowieka. Bez intelektu ludzie nadal żyliby jak zwierzęta w przyrodzie. Technologia byłaby na poziomie siły mięśni i szybkości poruszania

się lub rozwinęłaby się do używania klocków, kamieni i ziemi.

Z drugiej strony używanie intelektu jest przyczyną cierpień człowieka. Przykładem może być wykorzystanie potęgi twórczej intelektu do niszczenia przyrody i do konstrukcji urządzeń do zabijania ludzi. Niektórzy ludzie wykorzystują swój intelekt do manipulacji innymi ludźmi – do zniewolenia ich oraz władania nimi.

Do budowy swojego świata w intelekcie człowiek może użyć fałszywych informacji, w które wierzy. Tworzy problemy i w ten sposób nieświadomie programuje swój instynkt, co powoduje jego cierpienia na „własne życzenie”. Jeżeli nie chcesz cierpieć, to nie wierz informacjom. To co jest napisane, mówione i pokazywane to tylko informacja. Ona może być prawdziwa albo fałszywa. Jeżeli wierzysz bezmyślnie, to prosisz się o cierpienie.

Korzyści czerpiesz z intelektu nad którym panujesz. On ma tobie służyć, bo to jest twoje narzędzie. Ma ci służyć w rozwiązywaniu zadań, żebyś rozumiał coraz więcej i uczył się skutecznie. Ma ci służyć w tworzeniu skutecznej wizualizacji, żebyś modyfikował programy instynktu dla swojego dobra.
Intelekt ma cię słuchać.

Czasem potrzebujesz wyłączyć intelekt – to bardzo przydatna umiejętność. Dzięki temu możesz, na przykład, zasnąć na życzenie, odizolować uwagę od bodźców otoczenia, zagłębić się w medytację. Możesz też słyszeć intuicję, użyć prawie doskonałej metody komunikacji i pobierania informacji zwanej telepatią.

INTUICJA

To część umysłu, która „wszystko” wie, bez pytania, bez myślenia, bez tworzenia i poszukiwania. W intuicji nie istnieją pytania. Nawet gdyby któreś pojawiło się, to w tym samym momencie byłaby odpowiedź. Właściwie to w intuicji nie ma momentu, bo czas (podobnie jak inne iluzje) tam nie istnieje. Czas, przestrzeń, świat dualny nie istnieją w intuicji.

Intuicję nie zrozumie intelekt, gdyż obejmuje mniejszą sferę

Świadomości, zatem nie potrafi jej działania wytłumaczyć. Intuicja zawiera w sobie intelekt, dlatego go rozumie. Podobnie jest w przypadku intelektu, który zawiera w sobie i rozumie instynkt, ale nie odwrotnie.

To tłumaczy, dlaczego człowiek (główny reprezentant intelektu na Ziemi) potrafi zrozumieć i wytłumaczyć np. działanie ciała, zachowanie się zwierzęcia. Jednak zwierzę nie rozumie człowieka, kiedy ten każe mu np. rozwiązać zadanie matematyczne albo opowiada o rzeczach abstrakcyjnych (bo instynkt nie potrafi zrozumieć intelektu, bo obejmuje mniejszą sferę Świadomości).

Zatem kiedy człowiek człowiekowi intelektualnie tłumaczy coś ze sfery intuicji (tak zwane: sprawy duchowe), może jedynie filozofować. Niedoskonałość takiej komunikacji jest podobna do sytuacji, w której krowa krowie tłumaczy, jak funkcjonuje intelekt człowieka.

Zatem próbując tak intelektualnie tłumaczyć o intuicji i jak działa, dodam jeszcze, że jest to łącznik, droga, brama człowieka do JA.

Dla potrzeb moich opisów i tłumaczeń w tej książce podaję tu jeszcze trzy definicje:

1. nadświadomość – wszelkie działanie, i jego wyniki, sfery Świadomości zwanej intuicją;
2. świadomość – wszelkie działanie, i jego wyniki, sfery Świadomości zwanej intelektem;
3. podświadomość – wszelkie działanie, i jego wyniki, sfery Świadomości zwanej instynktem;

W większości przypadków można równoważyć powiązane pojęcia, np. nadświadomość = intuicja, podświadomość = instynkt, co nie wpływa na zrozumienie opisów.

Każda istota, także człowiek, w swojej esencji jest Świadomością, która ograniczyła się do określonej sfery.

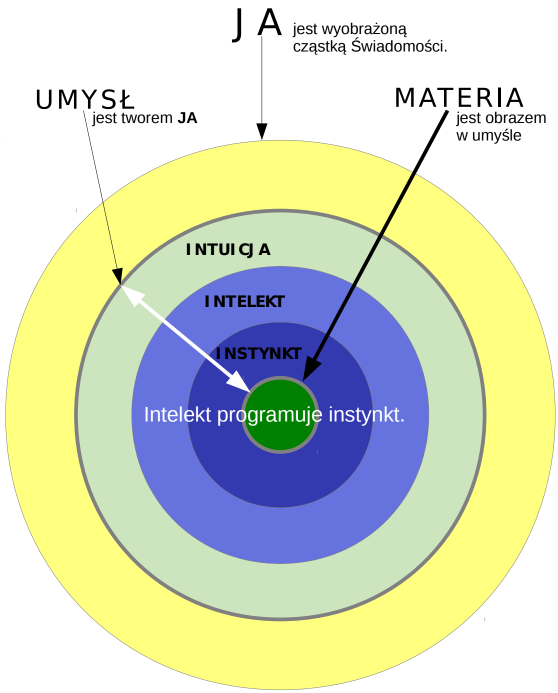
Mówiąc o człowieku używam wyrażeń intuicja, intelekt i instynkt także na określenie części składowych jego umysłu (zgodnie z opisem powyżej). Zatem „intelekt” to sfera Świadomości i zarazem część umysłu człowieka (której opis działania jest powyżej).

Intuicja też jest częścią umysłu i jednocześnie twoim narzędziem. Jest potężnym narzędziem komunikacji i otrzymywania informacji. Jeżeli umiesz korzystać w pełni z intuicji, to nie potrzebujesz szukać informacji intelektem. Szkoły stają się zbędne, nie da się przed tobą czegokolwiek ukryć, bo wiesz, co kiedykolwiek zostało pomyślane. Wystarczy, że zwrócisz na coś / kogoś uwagę i natychmiast wiesz o tym / nim wszystko. Dowiadujesz się tak szybko, że nawet nie pojawiają się pytania. Jeżeli użyłbyś intuicji do dowiedzenia się, jak twoje ciało może żyć bez jedzenia, to ta książka byłaby dla ciebie zbędna. W sekundzie wiedziałbyś wszystko na ten temat, właściwie to, dużo więcej niż tutaj jest opisane.

Kiedy intuicyjnie kontaktujesz się z inną istotą, to ten rodzaj komunikacji nazywa się telepatią. Wtedy technologia komunikacji jest zupełnie zbędna. Najdoskonalszy i najszybszy telefon, czy połączenie internetowe, są dla ciebie bardzo ograniczonymi narzędziami, na które nawet nie spojrzysz. Zamiast prowadzić godzinną rozmowę telefoniczną z innym człowiekiem, wystarczy ci sekunda, żeby wszystko powiedzieć i wysłuchać telepatycznie. Dodatkowo będziesz także czuł dokładnie to, co twój rozmówca, a on to co ty, a w dodatku przeżyjecie te same emocje.

Człowiek używa intuicji, kiedy chce natychmiast dowiedzieć się tego, co nie jest dostępne dla intelektu albo zajęłoby dużo czasu i energii, np. podróż, poszukiwanie, wypytywanie, badanie.

Jednak z drugiej strony używanie intuicji powoduje, że człowiek widzi życie mniej interesującym. No bo cóż to za zabawa, kiedy na każde życzenie natychmiast wiesz wszystko na dany temat albo o kimś? Wtedy nie ma dla ciebie tajemnic, nie ma czegokolwiek do szukania, do badania. Jak grać w lotka, skoro od razu wiesz, które liczby zostaną wylosowane? Jak cieszyć się z niespodzianek, skoro już na przód wiesz, co kto planuje? Jak uczestniczyć w rozmowach skoro wiesz, co kto chce powiedzieć w momencie, kiedy o tym myśli?
Chciałbyś tak żyć? Na Ziemi byłoby to nieprzyjemne, dlatego my ludzie tutaj mamy tak słabo rozwiniętą intuicję.



FUNKCJE UMYSŁU

Intuicja tylko WIE, nie myśli i nie działa.
Intelekt tylko MYŚLI, nie wie i nie działa.
Instynkt tylko DZIAŁA, nie wie i nie myśli.

Człowiek powinien używać wszystkich trzech funkcji umysłu, żeby skutecznie coś zrobić.

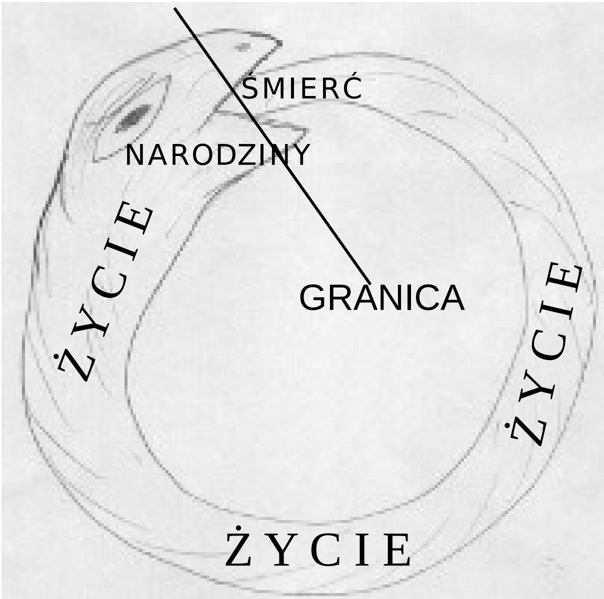
UMYSŁ a MÓZG

Przy okazji, nie pomyl umysłu z mózgiem, bo to dwie zupełnie inne rzeczy. Wiesz już, że umysł – twór / narzędzie JA – jest zupełnie niematerialny i nie ma go w ciele. To ciało jest obrazem w umyśle.

Mózg jest fizycznym narządem w głowie, centralną sterownią sygnałów elektrycznych i świetlnych w systemie nerwowym człowieka.

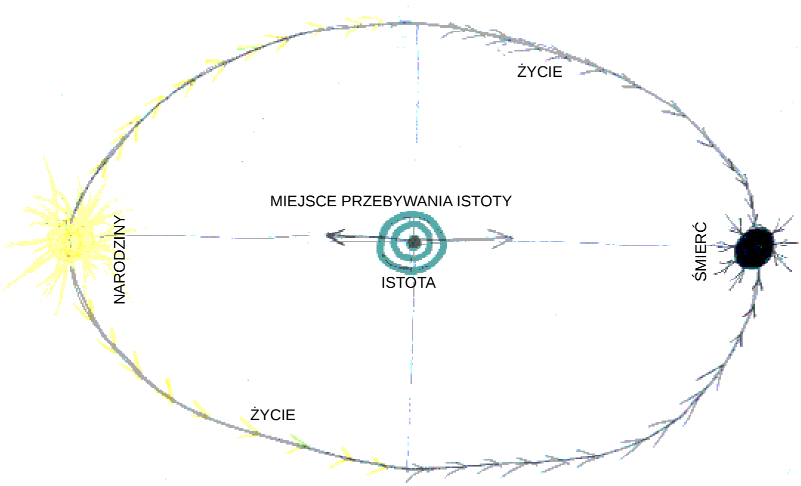
CZYM JEST ŻYCIE ?

Życie to przemiana powodowana ruchem, trwająca od narodzin aż do śmierci.

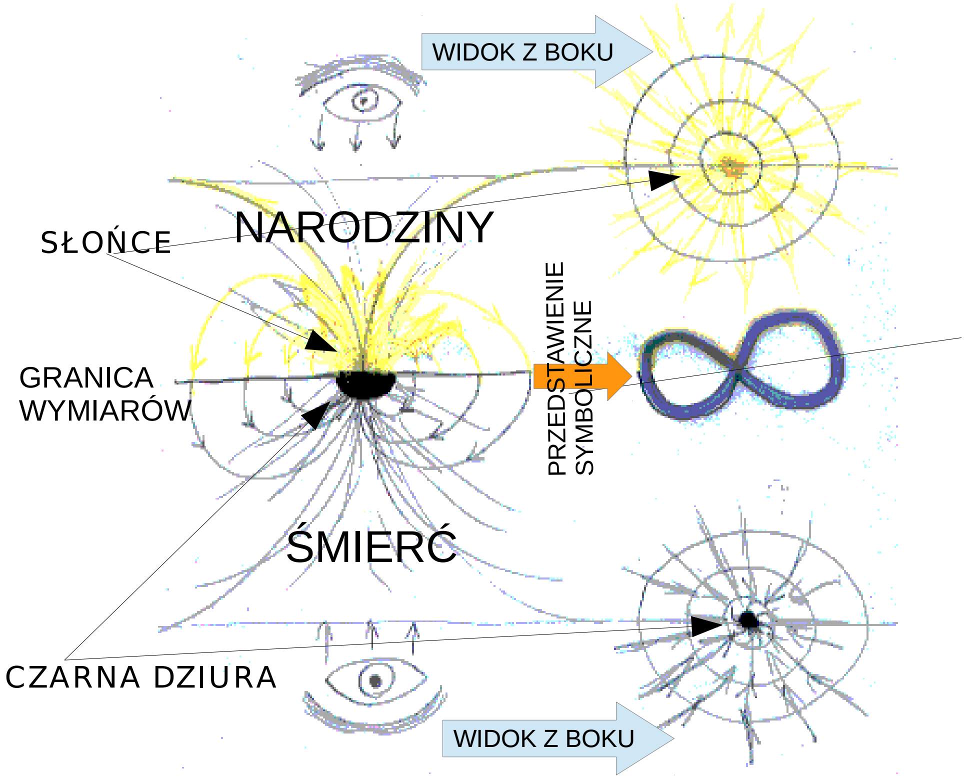


Początek Życia nazywany jest narodzinami, a koniec – śmiercią. Narodziny istnieją dzięki śmierci, a śmierć istnieje dzięki narodzinom. Narodziny i śmierć są tym samym ale widzianym z przeciwnych stron, z innych wymiarów, z innych światów.
Żeby coś mogło narodzić się, coś innego musi umrzeć. Żeby coś mogło umrzeć, musi wpierw narodzić się.
Granica między śmiercią a narodzinami jest przemianą jednego w drugie, ale nie przerywa Życia, mimo że jedno musi umrzeć, żeby drugie mogło narodzić się.
Wąż zjadający swój ogon – dzięki temu żyje – symbolicznie może przedstawiać Życie. Gdyby wąż przestał zjadać (zabijać, tworzyć śmierć), jego ciało nie mogłoby budować się (odradzać, tworzyć życia) – umarłby z głodu.

Narodziny przedstawione są jako słońce, bo ono emanuje, daje życie materii. Śmierć przedstawiona jest jako czarna dziura, bo wchłania, zabija materię.
Materia we wszechświecie jest tworzona przez słońca (gwiazdy), a unicestwiana przez czarne dziury. Materia żyje między słońcem a czarną dziurą.



Istota wybiera miejsce przebywania – to definiuje kierunek jej działania. Przesuwa się do słońca (światła) i tworzenia materii albo do czarnej dziury (ciemności) i zabijania materii.
Siły światłości tworzą, rodzą, emanują. Siły ciemności unicestwiają, zabijają, pochłaniają. Jedne i drugie są tak samo potrzebne. Kiedy są w równowadze, to Życie trwa. Kiedy jedna z sił przeważa, to Życie zmierzą ku końcowi.



Słońce / czarna dziura łączy dwa wymiary / światy.
Z jednego świata widać słońce (narodziny), z drugiego – czarną dziurę (śmierć). Ta sama rzecz – która jednocześnie zabija i tworzy – jest czarną dziurą w jednym wymiarze (świecie) a słońcem (gwiazdą) w drugim wymiarze.
Czarna dziura musi pochłonąć, czyli zabić materię, żeby słońce mogło narodzić, czyli stworzyć materię.
Zabijanie tworzy substancję (żywność) dla narodzin, a narodziny tworzą ciało dla śmierci.

Symbol nieskończoności przedstawia ten trwający ciągle proces.

BAJKA O RYBCE

Najpierw opowiem bajkę albo (patrząc z innego punktu) historię prawdziwą, o rybce, która stanowi wstęp do opisu człowieka.

Kiedyś miałem rybkę. To zachęciło mnie do postanowienia, żeby doświadczyć życia rybki. Jak to jest, kiedy jest się rybką? Co ona robi i dlaczego? Co czuje? Czy może być inedyczką? Jakie ma emocje? Odpowiedzi na takie pytania mnie interesowały. Postanowiłem to zbadać, z ciekawości i żeby zabawić się.

Przez pierwsze kilka miesięcy spędzałem kilka godzin dziennie przy rybce. Obserwowałem ją w różnych sytuacjach. Dużo dowiedziałem się, nauczyłem się sporo o życiu rybki. Mogłem już napisać książkę i zostać uznanym autorytetem w dziedzinie życia rybki. Zaobserwowałem wszystko to, co da się zobaczyć w życiu rybki. Dopiero teraz, kiedy sam to wszystko przeżyłem, mogę powiedzieć, że wiem to, o czym kiedyś mi opowiadano.

Sama obserwacja rybki nie mogła mi dać już nic więcej. Nie mogła odpowiedzieć mi na pytania typu: jak rybka widzi świat, jak go czuje skórą, jak reagują jej narządy wewnętrzne na zmiany temperatury wody, jak czuje się opór w zależności od szybkości płynięcia itd. Sama obserwacja nie mogła mi dać odpowiedzi na to pytanie. Inni mówili mi, jak to jest, jednak dla mnie były to tylko informacje o tym, co oni doświadczali będąc w ciele rybki. Cóż, jeżeli sam tego nie uczynię, to nie będę wiedział, bo droga do wiedzy prowadzi przez doświadczania.

Postanowiłem więcej doświadczyć życia rybki, a żeby to zrobić, wszedłem w jej ciało. Teraz cieleśnie byłem rybką. Mogłem na (niby) „własnej skórze” poczuć wszystko to, czego nie wiedziałem a o co pytałem. Moja wiedza na temat życia rybki była znacznie większa. Sam doświadczyłem tego, co mi tłumaczono. Teraz wiedziałem, jak to jest, być rybką.

No, właściwie to nie powinienem twierdzić, że wiedziałem w pełni, jak to jest, być rybką. Co prawda, byłem w ciele rybki ale, rzecz w tym, wiedziałem, że nie jestem rybką. Doświadczyłem wszystkiego,

co można zaobserwować i co można poczuć na ciele ale nie poznałem jej emocji. Właśnie, emocji, czyli esencji życia rybki. Jak to jest, co ona czuje emocjonalnie, kiedy szczupak zbliża się do niej, żeby ją połknąć? Co czuje, kiedy inna rybka zjada jej dzieci?

Jak mogłem doświadczyć całej sfery życia emocjonalnego i umysłowego rybki? Cóż, samo bycie w jej ciele nie wystarczało, bo wiedziałem, że nie jestem rybką, że to tylko zabawa. Kiedy bawię się, to wiem, że to nie jest prawda.

Opowiadano mi o umysłowej i emocjonalnej sferze życia rybki ale, no właśnie, to znowu były dla mnie tylko informacje. Ja postanowiłem doświadczyć tego wszystkiego, żeby wiedzieć a nie tylko mieć informacje. Miałem wyjście, wejść w ciało i umysł rybki, i zapomnieć, że nie jestem rybką, że to tylko zabawa.

Tak zrobiłem i przeżyłem całe życie rybki (nie wiedząc, że nie jestem rybką). Dopiero wtedy (jak okazało się) moje doświadczenie życia rybki stało się pełne. Dopiero obserwacja, czucie fizyczne i emocje stanowiły całość doświadczania. Dopiero po przejściu tego wszystkiego mogłem powiedzieć, że poznałem życie rybki (ponieważ doświadczyłem go).

Teraz mogę mówić o tym innym ludziom, tak jak mi kiedyś mówiono. Jednak wiem, że mnie nie zrozumieją ci, co takiego doświadczenia nie mają. Mało tego, wielu z nich powie, że nie mam racji i że mam udowodnić, że to jest prawdą. Jak ja im udowodnię to wszystko, czego doświadczyłem? Oni nie mają takiego doświadczenia, nie otwarli się na nie, bo postanowili tylko słuchać i oglądać moje informacje. Wiem, że nie są w stanie zrozumieć mnie, dlatego nie mam zamiaru ich przekonywać a tym bardziej czegokolwiek udowadniać. Mogę im podać informacje a oni, jeżeli tak postanowią, mogą je na sobie doświadczyć.

Czy zauważyłeś, że powyższą bajką opisałem człowieka – czym jest i co tu robi? Czy wiesz, że jesteś taką rybką, postacią w grze wymyślonej przez JA?

Będąc tym razem człowiekiem już częściowo dowiedziałeś się, co człowiek robi i co czuje. Obrawszy sobie doświadczenie do przejścia, człowiek doświadcza życia w wybranej formie (rodzaj

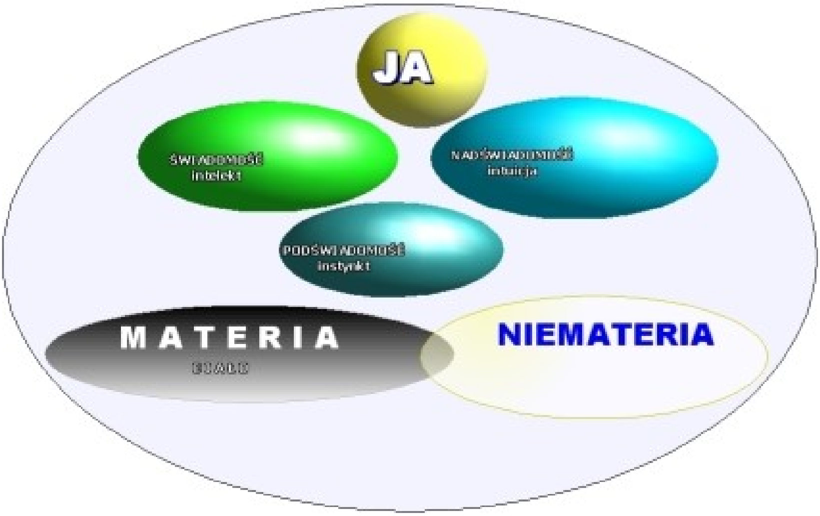
ciała) i okolicznościach (przestrzeń, styl życia itd.). Człowiek nie wie, że nie jest rybką a jedynie używa umysłu i ciała rybki dla doświadczania Życia, innymi słowy, bawi się.



Jestem rybą czy nie?

CZYM JEST CZŁOWIEK

Poniższy rysunek w przybliżeniu graficznie przedstawia elementy składowe człowieka. Wiele innych istot, mieszkających poza Ziemią, graficznie wygląda tak samo.



Obraz ten nie zawiera wszystkich elementów i nie pokazuje powiązań zewnętrznych ani wewnętrznych, gdyż te są nieistotne w obecnym temacie. Poza tym wzajemne ustawienie elementów nie odpowiada faktycznemu, gdzie jedno zawiera się w drugim, jak sfery, bo jedno tworzy inne. Taki uproszczony układ wybrałem dla przejrzystości potrzebnej w opisie.

JA jest centrum, rdzeniem, korzeniem, pierwszą przyczyną, esencją (można użyć innych określeń) i zarazem twórcą wszystkich pozostałych elementów człowieka. JA jest wyobrażoną, (niby) niezależną i oddzieloną cząstką Świadomości. Jednocześnie JA zawiera w sobie to wszystko, bo to wszystko jest w wyobraźni JA.

JA, skoro jest wyobrażoną cząstką Świadomości, to ma jej wszystkie przymioty, np. jest wszechmocna i wszechwiedząca. Zatem można

siebie zapytać: Czego JA może chcieć, skoro jest doskonałe; ma, wie i może wszystko? Oczywiście, intelekt (ograniczona sfera Świadomości) nie jest w stanie tego zrozumieć, może jedynie filozofować na ten temat – właśnie to robię.

Zatem, czego JA chce? Odpowiedź jest prosta: JA postanowiło bawić się grą, którą stworzyło. Skoro ma, wie i umie wszystko, to niczego nie potrzebuje, więc może, na przykład, bawić się. Zabawa zwana doświadczaniem, żeby była udana, powinna wyglądać jak prawdziwa. Im mniej rzeczy i sytuacji jest na niby, tym lepsza zabawa. JA może zrealizować takie okoliczności poprzez ograniczenie, czyli stworzenie sfery Świadomości właściwej do tworzonych warunków zabawy.

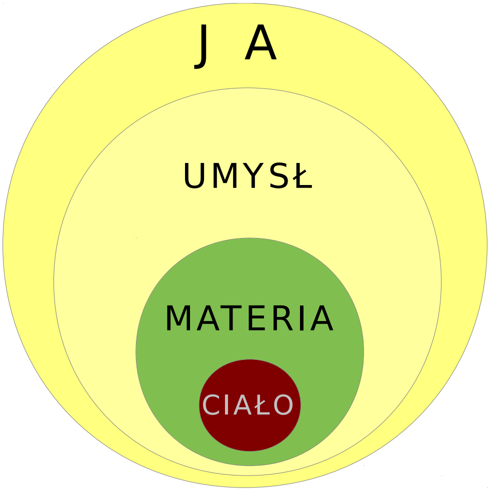
W przypadku zabawy zwanej doświadczaniem życia jako człowiek na Ziemi, JA tworzy (między innymi) następujące narzędzia, właściwe do tego doświadczania:

1. umysł, który składa się z intuicji, intelektu i instynktu;
2. dość złożoną strukturę zwaną ciałem, która składa się z ciała materialnego (fizycznego) i wielu elementów (też zwanych ciałami – szczegóły pomijam jako nieistotne w tym opisie);
3. okoliczności, warunki do doświadczania (np. życie w małym mieście na Ziemi).

Stworzywszy wszystko co potrzebne, JA doświadcza to, co można nazwać „drogą od niedoskonałości do doskonałości” albo „doskonaleniem duchowym”. Jest to ciekawa zabawa, kiedy, będąc w swojej esencji doskonałą, istota, nie wiedząc o tym, uważa się za niedoskonałą i dąży do doskonałości.

Przeczytawszy bajkę o rybce, masz wyobrażenie tego, czym jest człowiek, z czego składa się, jak funkcjonuje i co robi. Zamiast rybki możesz wyobrazić sobie inne zwierzę albo nawet roślinę czy minerał, chociaż wtedy będzie mniej do doświadczania.

Dla uściślenia opiszę tutaj innymi słowami, czym jest człowiek, jako że jest to ważna informacja dla ciebie. Poznawszy głębiej czym jest człowiek, z czego składa się i jak funkcjonuje, masz większe możliwości świadomego tworzenia twojego życia.



Cała materia, a w niej ciało, znajduje się w umyśle.
Umysł znajduje się w **JA**.
JA znajduje się w Świadomości.

Ten rysunek pokazuje człowieka inaczej niż widać to na wcześniejszym obrazku. Tutaj człowieka pokazuję jako konstrukcję sfer. Nadal mamy te same elementy: JA, umysł i materia. Można człowieka zilustrować jeszcze innymi rysunkami.

Wiesz już, że poza Świadomością nie istnieje cokolwiek. Wszystko, wszędzie i zawsze są w Świadomości. Na rysunku zacząłem od narysowania JA, o którym już wcześniej pisałem. JA jest wyobrażoną cząstką Świadomości o tych samych cechach.

JA tworzy w swojej wyobraźni wszystko inne. Dla uproszczenia niech będzie, że JA tworzy wewnątrz siebie, zatem cokolwiek istnieje, znajduje się w JA.
JA tworzy umysł. Umysł składa się z intuicji, intelektu i instynktu. W umyśle znajduje się cała materia, cały wszechświat, jako że to jest tylko wyobrażenie, jak wszystko inne, taka iluzja tworzona przez umysł. Częścią tej materii jest ciało człowieka.

Tak wygląda człowiek przedstawiony graficznie. Z tego rysunku

możesz wywnioskować, że ciało człowieka jest obrazem w jego umyśle. Umysł człowieka jest obrazem w JA.
Obraz jest tylko wyobrażeniem, zatem czymś co nie ma solidnego oparcia, zatem jest iluzją. Z tego wniosek, że wszystko materialne, co zwiemy powszechnie rzeczywistością, łącznie z ciałem człowieka, to tylko obraz, tylko iluzja.

Zatem czym jest człowiek? Jest tworem umysłu wyobrażonego przez JA, przez Świadomość. Jest niczym = jest Świadomością.

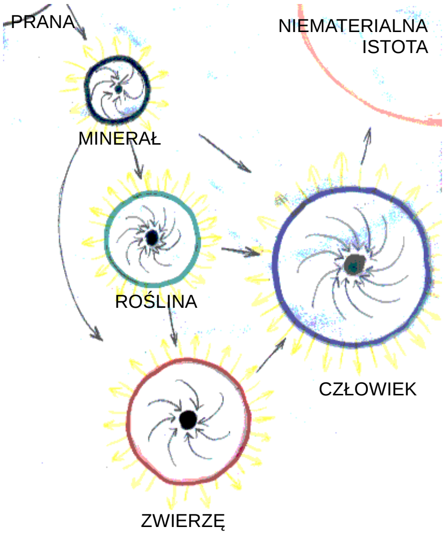
JA jestem Świadomość a wszystko inne to moje stworzenie.

PATRZĄC INACZEJ

Patrząc od strony energetycznej – człowiek tworzy i zabija równocześnie, zgodnie z procesem pokazanym na rysunkach w rozdziale „czym jest Życie”.

Jedzenie i wydalanie są procesami utrzymującymi Życie. Człowiek żeby żyć, je i wydala – zabija i tworzy.

Poniższy rysunek pokazuje, jak człowiek jest usytuowany w łańcuchu żywieniowym i żywnościowym.



Każda z istot na tym rysunku – minerał, roślina, zwierzę, człowiek – jednocześnie pobiera i tworzy / zabija i rodzi / wchłania i emanuje.
Z rysunku widać, że człowiek może pochłaniać (zjadać) zwierzęta, rośliny, minerały i pranę.

W każdej istocie można znaleźć czarną dziurę i słońce.

ŚWIATŁO

Czy wiesz skąd wzięły się i co oznaczają wyrażenia: „Życie Światłem", „Życie na Świetle", „Życie w Świetle", „Odżywiać się Światłem" itp.? Czym jest to Światło? – pisane przez duże **Ś**.

Wiesz, z mojego wcześniejszego opisu, czym jest Świadomość. Teraz wyobraź sobie coś, co jest jej całkowitym brakiem (może nawet przeciwieństwem); nazwijmy to: ZupełnaBezŚwiadomość (skrót: ZBŚ). Oczywiście, podobnie jak Świadomości nie da się wyobrazić, tak samo jest z ZBŚ, bo każda taka próba byłaby ograniczeniem czegoś, co nie ma ograniczeń i jest niewyobrażalne. To tak jakby próbować narysować nieskończoność.

Kiedy intelektualnie tłumaczę ZBŚ, mówię (graficznie to opisując) o zupełnej ciemności. Kiedy w tej całkowitej ciemności pojawiła się Świadomość, następuje błysk, który został nazwany Światłem. Inaczej mówiąc, kiedy w ZBŚ pojawia się Świadomość, zewnętrzny obserwator tego procesu może go graficznie opisać jako błysk. Zatem Światło jest przejawieniem się Świadomości.

Każda istota jest przejawieniem się (ograniczonej) sfery Świadomości. Im ta sfera jest szersza, tym istota przejawia więcej Światła.

Świadomość znajduje się w rdzeniu / esencji / początku każdej istoty i przejawia się na tyle, na ile umysł danej istoty pozwala. Zatem im szersza jest sfera Świadomości, w której istota żyje, tym intensywniejszym Światłem promieniuje rozświetlając ciemność.

Teraz możesz lepiej rozumieć, że każdy człowiek i każda inna istota żyją Światłem. Światło tworzy i utrzymuje Życie. Kiedy czujesz ten proces, wtedy mówisz, ze czujesz Miłość.

Światło i Życie są przejawianiem się Świadomości czyli pojawianiem się Świadomości w ZBŚ. Są tą samą rzeczą. Różnica polega nie na rzeczy, tylko na sposobie, jak istota może je odebrać. Światło jest tym, co istota widzi. Miłość jest tym, co istota czuje.

Zatem już teraz żyjesz Światłem, właściwie, od zawsze tym żyjesz. Jeżeli dążysz do życia Światłem, po prostu pozwól sobie poczuć, że już to robisz.
Intelektualne zrozumienie tego nie wystarcza, jednak kiedy poczujesz to, będziesz to wiedział i to stanie się twoją rzeczywistością. Wtedy będziesz wiedział, że jesteś twórcą twojego życia.

Zamknij teraz oczy. W pełni rozluźnij się. Przez chwilę czuj tę zupełną ciemność. Potem pozwól sobie zobaczyć Światło. Kiedy je zobaczysz, zwróć uwagę na to, co czujesz. I co czujesz? Miłość.
Powiedz sobie, i głęboko czuj to:
JA jestem Świadomością, źródłem Światła, Miłości i Życia.

Inne tłumaczenie – dopełniające – jest następujące:

Światło jest tym, co widać, kiedy Życie jest tworzone. Kiedy Świadomość tworzy cokolwiek – na przykład atom, słońce,wszechświat – to widać Światło. „Wielki Wybuch” to potężny błysk Światła, który jest widoczny, kiedy powstaje wszechświat – Świadomość tworzy energię i materię.

Kiedy zamykasz oczy, wycofujesz odbiór ze zmysłów, zagłębiasz się w stan bez myślenia, kiedy twój intelekt staje się pasywny, wchodzisz w medytację, to jedna z pierwszych rzeczy, które widzisz, to Światło. Masz oczy zamknięte, panuje wokoło ciemność a ty widzisz jasne Światło. To jest od ciebie w swojej esencji, twórcy życia twojego umysłu i ciała – cały czas je tworzysz, dlatego Światło cały czas tam jest.

Człowiek i każda inna istota ma to Światło w sobie. Jest ono objawem Życia. Życie istoty cały czas jest tworzone, dlatego każda istota świeci. Kiedy Światło opuszcza istotę, jej ciało umiera. Dlatego można powiedzieć, że człowiek żyje Światłem.

SUGESTIA ŚRODOWISKOWA

Moja żona kiedyś, jeszcze na początku mojego pierwszego niejedzenia, powiedziała mi: „To co robisz, jest wbrew naturze." Zanim jej odpowiedziałem, stwierdziłem, że dużo w tym zdaniu jest racji. Dlaczego? Zanim odpowiem, przemyśl poniższe trzy przypadki.

1. Kiedy dziecko rodzi się w społeczeństwie ludzi jedzących, to od urodzenia domaga się jedzenia. Należy mu je dawać, bo jeżeli zbyt długo nie dostanie, to jego ciało przestanie działać (umrze). Nie danie mu jedzenia byłoby wbrew jego naturze.
2. Kiedy dziecko urodzi się w społeczeństwie ludzi jedzących ale jego rodzice są inedykami (nie ludźmi na siłę zmuszającymi się do niejedzenia), to dziecko będzie domagało się jedzenia ale mniej niż to w powyższym przykładzie. Potem, w miarę dorastania, dziecko może też z jedzenia zrezygnować albo zwiększyć jego ilość.
3. Kiedy dziecko urodzi się w społeczeństwie inedyków, już od początku nie będzie chciało jeść. Należy mu wtedy nie dawać pokarmu, bo zaszkodziłoby mu. Danie mu jedzenia byłoby wbrew jego naturze.

Czy już wiesz, co powoduje te różnice? Łatwo możesz domyśleć się, że chodzi o zbiór programów w instynkcie dziecka, które odpowiedzialne są za związek człowieka z materią zwaną jedzeniem.

Od momentu poczęcia każdy człowiek jest pod wpływem sugestii środowiskowej. W łonie największy wpływ na instynkt człowieka ma jego matka, potem ojciec i inni członkowie rodziny, a następnie ludzie z którymi matka przebywa. Jeżeli oni wszyscy są ludźmi „normalnie" jedzącymi, to raczej nie należy spodziewać się, że programy instynktu dziecka w łonie będą inne niż średnia z tego społeczeństwa. Zatem biologiczna natura rodzącego się dziecka będzie też średnią wynikającą z wpływu na tego człowieka, w czasie jej całego pobytu w łonie. Już w łonie wyrabiają się nawyki jedzeniowe człowieka (które, oczywiście, potem mogą ulegać zmianom).

Podobny proces zachodzi po urodzeniu się dziecka, w czasie jego całego rozwoju aż do dorosłości, jego dieta zależy od towarzystwa, w którym przebywa.

Rodzące się dziecko ma wystarczająco zaprogramowany instynkt, żeby jego ciało i umysł mogły właściwie funkcjonować. Zbiór tych programów stanowi o jego naturze. Działanie przeciw tej naturze powoduje zaburzenia prowadzące do, w skrajnych przypadkach, zaprzestania działania ciała.

Z tego prosty wniosek: następnym razem, kiedy postanowisz ponownie urodzić się na Ziemi i być niejedzącym, wybierz takowych rodziców i społeczeństwo. ☺

Sugestia środowiskowa to nie tylko wpływ rodziców i wszystkich ludzi, z którymi człowiek ma kontakt. Wpływ na człowieka mają także wykształcenie, otoczenie, kolory, dźwięki, temperatura, spożywane substancje, gry, zabawy itd. Wszystko to, i więcej, programuje cały czas instynkt człowieka.

Zapewne domyślasz się, jak dobrym narzędziem w rękach manipulatorów jest wiedza dotycząca sugestii środowiskowej. Znając mechanizmy reakcji (odpowiedzi programów) na określone bodźce (dane) w danym społeczeństwie, łatwo jest manipulować ludźmi (głównie ich emocjami) tak, żeby myślenie, mówienie i działanie tłumów było zgodne z oczekiwaniami manipulatorów. Strach, dążenie do odczuwania miłości, zazdrość, współczucie, pożądanie władzy, chęć ukarania i inne czynniki powodujące reakcje emocjonalne, są wykorzystywane w dokładnie zaplanowany sposób tak, żeby człowiek z własnej woli zrobił dokładnie to, co manipulator oczekuje.

Instynkt to programy a manipulator to programista, który wie jak programować człowieka, żeby ten nie zauważył programowania i często był mu za to wdzięczny.

Wybory są często dobrym przykładem tego. Spójrz też na reklamy, opakowania kupowanych produktów, wystrój i muzykę sklepów, wypowiedzi polityków i dziennikarzy. Słuchaj i czuj, co one w tobie wzbudzają, jakie emocje? Jak myślisz, czy to jest przypadek?

Im więcej sam myślisz, czyli im świadomiej coś robisz, im więcej nastawiasz się na zauważenie sugestii środowiskowej, tym więcej jej odkrywasz i rozumiesz jak silny ma wpływ na postępowanie, mówienie i myślenie człowieka. Wtedy możesz powiedzieć, że sam myślisz a nie według wbudowanych w twój instynkt wzorców. Wtedy twoje działanie zaczyna być bardziej niezależne, a ty stajesz się coraz bardziej wolnym człowiekiem. Wtedy także stany emocjonalne którym podlegasz, bywają coraz częściej tymi, które ty postanowisz przeżywać a nie tymi, które nauczono twój instynkt automatycznie wytwarzać pod wpływem określonych bodźców (danych).

Proszę, bądź świadom tego, że człowiek, który nie rozumie i nie rządzi instynktem, w związku z programami zarządzającymi materią zwaną jedzeniem, nie jest w stanie stać się inedykiem. Taki człowiek jest nadal niewolnikiem programów swojego instynktu.

PRZEPROGRAMOWYWANIE

Instynkt jest tą częścią umysłu człowieka, która tworzy między innymi materię (więc także ciało). Od instynktu zależy, jak ciało działa, między innymi, powiązanie i działanie między ciałem a zewnętrzną materią, której częścią jest jedzenie. Instynkt człowieka “normalnie” odżywiającego się, ma zbiór programów odpowiedzialnych za procesy związane z jedzeniem. Jak to działa u statystycznego mieszkańca Ziemi? – nie trzeba tłumaczyć.

Wiedząc tyle o instynkcie, łatwo możesz dojść do wniosku, że aby stać się niejedzącym, podstawowe zadanie, które należy wykonać, to zmienić działanie tych programów, które dotyczą jedzenia.

W przypadku statystycznego mieszkańca Ziemi działanie tych programów można opisać następująco.

> Jeżeli określone substancje (zdefiniowane jako pożywienie) są dostarczane do ciała człowieka poprzez układ pokarmowy, w określonych ilościach i określonym czasie – to ciało działa. Jeżeli jednak ulegnie to zmianie, np. ilość

substancji zbytnio zmniejszy się lub czas ich podawania będzie niewłaściwy – ciało działa nieprawidłowo, do zatrzymania się funkcji życiowych w skrajnym przypadku.

Zatem, żeby uniezależnić ciało od pożywienia, czasu i ilości, należy zmienić owe programy tak aby działały na przykład następująco.

Bez względu na to, czy do ciała jest wkładane pożywienie czy nie, bez względu na czas i ilość – ciało działa właściwie. Instynkt stale utrzymuje ciało człowieka we właściwym działaniu a człowiek może nazywać się inedykiem.

Człowiek, który woli zacząć od modyfikacji diety, jeszcze nie postanowił stać się inedykiem, może w taki sposób zmienić owe programy, żeby wynik ich działania był opisany np. następująco: 'Jeżeli ciało dostaje tylko roślinne pokarmy, to działa prawidłowo.' Wtedy ten człowiek nazwie siebie weganinem.

Ktoś może zechce wprowadzić inne zmiany i tak zmodyfikować działanie programów odpowiedzialnych za budowę i działanie swojego ciała, że wynik będzie opisywany następująco: 'Tylko jeżeli soki owocowe lub warzywne są pite przez ciało w określonych porach i ilościach – ciało działa właściwie.' Takiego człowieka możemy nazwać płynowcem (raczej nie: pijakiem).

Jak zmienić działanie programu? Jak usunąć program albo dane, których postanowiłem pozbyć się? Jak wbudować nowe programy i dane?

Metody używane do osiągnięcia takich postanowień to wizualizacja, hipnoza i sugestia. O najskuteczniejszej z nich, wizualizacji, jest napisane dalej w tej książce.

Warto uświadomić sobie, że istotną część instynktu stanowią wierzenia.
Człowiek jest potężną istotą o potencjalnie bezgranicznych możliwościach, jednak jest ograniczony wierzeniami. Wierzenia to bariery, granice, których człowiek nie przechodzi. Im więcej człowiek ma wierzeń, tym bardziej jest ograniczony, tym więcej ma do usunięcia, żeby stać się wolnym.

Jeżeli wierzysz, że ciało musi jeść, żeby żyć, to tak się u ciebie dzieje. Wtedy musisz jeść, bo jeżeli nie będziesz, to zniszczysz ciało. Wtedy możesz zrezygnować z dążenia do inedii albo niejedzenia.

Kto wierzy, że ciało funkcjonuje dlatego, że jest budowane i energetyzowane przez zjedzoną materię, ten nie będzie w stanie utrzymać właściwie funkcjonującego ciała inaczej.

Wiara w to, że ciało musi jeść, żeby żyć, jest granicą nie do przejścia dla człowieka dążącego do inedii. Człowiek ten potrzebuje usunąć granicę. Zatem przeprogramowanie na tym polu jest wymagane. Napisałem już o tym powyżej w sekrecie.

Podobnie jest z innymi wierzeniami. Każde wierzenie to granica. Granicy nie możesz przekroczyć, bo jeżeli to zrobisz, to jakoś cierpisz. Jednak granice możesz usuwać – to daje ci coraz większą swobodę do działania. Przeprogramowanie to proces usuwania wierzeń z instynktu czyli jego granic, otwierający drogę do wolności.

Kiedy usuwasz wierzenia, wtedy też zostawiasz tych, co tobą manipulują. Mistrz, guru, opiekun duchowy, doradca, pastor, ksiądz, nauczyciel itd. – oni wszyscy są dla ciebie przeszkodami nie do przekroczenia. Oni też są źródłami twoich wierzeń. Jeżeli postanowisz stać się bardziej wolny, zostawisz ich, czyli usuniesz te przeszkody, przestaniesz im wierzyć. To też jest proces przeprogramowania czyli usuwania z instynktu wierzeń w manipulatorów.
Uświadom sobie, że także autor tej książki, jest takim manipulatorem. Powinieneś go zostawić, przestać wierzyć w to, co tutaj napisał, żeby rozwijać się i pójść dalej.

Wierzenia dotyczą też religii, filozofii, systemu i różnych -izmów. One zawierają wartościowe informacje, które możesz wykorzystywać w swoim życiu. Kiedy jednak ślepo w nie wierzysz, znowu masz do czynienia z barierami nie do przejścia. Dopiero usunięcie tych barier daje ci odczucie ulgi. Ciężar zostaje zdjęty, twój umysł jest lżejszy i możesz iść dalej, rozwijać się, czyli rozszerzać sferę Świadomości w której żyjesz.

Przeprogramowanie, czyli usuwanie wierzeń, może nie być łatwe.
Samo intelektualne postanowienie: „ja już w to nie wierzę” lub „rezygnuję z tego kościoła” lub „odrzucam tego mistrza” itp. – nie wystarcza.
Instynkt potrzebuje całkowitego postanowienia, obrazu i energii, żeby zostać przeprogramowanym. O tym napisałem dalej, w wizualizacji.

ZASILANIE CIAŁA

W przybliżeniu i uproszczeniu, rozważając to mechanicznie, energetycznie i chemicznie, można powiedzieć, że ciało człowieka zasilane jest jednocześnie przez co najmniej cztery systemy: trawienny, oddechowy, skórny i bezpośredni czyli umysłowy.

Gdybym miał zobrazować procentowy udział systemów w zasilaniu ciała statystycznego mieszkańca Ziemi (o ile jest to możliwe do określenia), to podałbym następujące ilości:
- około 20% trawienny
- około 45% oddechowy
- około 35% skórny
- około 1% umysłowy (bezpośredni)

Sumarycznie daje to 101% dlatego, że to są ilości przybliżone (około). Poza tym zależy to też od człowieka – proporcje te mogą znacznie różnić się od powyższych. Powyższe dane procentowe możesz traktować jako szacunki, graficzne przedstawienie zależności zasilania od systemu; raczej nie traktuj tego jako dane naukowe.

Poza tym proporcje te ulegają zmianie w zależności od prowadzonego przez człowieka stylu życia. Dla przykładu, u ludzi niejedzących i niepijących system trawienny będzie zasilał w 0% a bezpośredni między 1 a 100%. U ludzi żyjących na bardzo małej ilości jedzenia, regularnie robiących ćwiczenia oddechowe i przebywających w promieniach słonecznych, te proporcje będą inne, np. skóra 45%, oddech 50%, trawienie 1% a reszta bezpośrednia przemiana Światła (prany) w materię.

Zapewne doświadczyłeś tych zmian w proporcji. Kiedy poświęcałeś więcej czasu na ćwiczenia duchowe (psychiczne), to chciało ci się mniej jeść. Podobnie było, kiedy praktykowałeś *hatha* jogę, robiłeś ćwiczenia energetyzujące lub przebywałeś dużo na słonecznej plaży. W słoneczne lato człowiekowi chce się mniej jeść niż w zachmurzoną zimę.

Łatwo z tego wywnioskować, że kiedy system bezpośredniego

zasilania ciała człowieka rozwinie się wystarczająco, to nie tylko jedzenie i picie stają się zbędne, także oddech, wpływ promieniowania słonecznego i temperatury nabierają mniejszego znaczenia.

Wiesz już czym jest człowiek. Z tego łatwo domyślisz się, że zasilanie ciała człowieka to też jest jedna z czynności odbywających się w wyobraźni. Skoro ciało człowieka to tylko obraz w umyśle, oraz wszelka materia to też tylko obraz, to i zasilanie ciała jest obrazem – ten sam rodzaj iluzji.

W „rzeczywistości” wygląda to inaczej – pomyślisz – człowiek zjada materialną żywność i dlatego jego ciało ma budulec oraz energię do życia. No tak, w owej „rzeczywistości”, która jest tylko wyobrażeniem umysłu, czyli iluzją, tak rzeczywiście dzieje się.

Kiedy zawężasz sferę Świadomości w której żyjesz do intelektu, nie widzisz innej możliwości. Kiedy jednak wychodzisz poza sferę intelektu, zaczynasz widzieć jak materia i energia funkcjonują oraz czym są, wtedy widzisz tę iluzję.

Wiedząc czym jest człowiek i widząc jak funkcjonuje, wiesz też, że ciało człowieka zasilane jest w taki sposób, jak przedstawia to jego obraz w umyśle. Wiedząc już czym jest instynkt, zapewne domyślasz się, że ciało człowieka potrzebuje zasilania = żywności wedle wierzenia człowieka. O tym napisałem powyżej.

Opiszę w skrócie systemy zasilania ciała człowieka.

SYSTEM TRAWIENNY

Wydaje się być najlepiej poznanym systemem, który przerabia spożywane substancje stałe i płynne, zwane ogólnie pożywieniem, jedzeniem albo pokarmem. Powoduje, że człowiek czuje zadowolenie z powodu wyglądu, zapachu i smaku potraw, i głównie po napełnieniu żołądka. Poza tym, po spożytym posiłku zanika głód i pragnienie – typowe zachowanie dla nałogowca.

Powszechne „naukowe”(?) rozumienie i tłumaczenie, jak spożywane

substancje budują i zasilają ciało, jest takie. Spożyty pokarm rozkładany jest (np. przez płyny trawienne i enzymy) na substancje prostsze (głównie związki chemiczne, np. glukoza, aminokwasy). Te z kolei ciało używa do syntezy (budowy) tego, co potrzebuje i do uzyskania energii życiowej (np. na poruszanie się, myślenie i ogrzewanie ciała). Wniosek z tego wydaje się być prosty, że spożywane substancje dają ciału energię i budulec. Zatem pod względem energii ciało można porównać do samochodu albo parowozu, gdzie paliwo spalane jest na energię, która porusza całą maszynę.

Niektórzy ludzie zastanawiają się, czy rzeczywiście zjedzona bułka czy wypity sok owocowy budują ciało człowieka i mogą być spalone (jak węgiel czy benzyna) na energię. I dlaczego, mimo tego, że różni ludzie spożywają znacznie różniące się ilością i treścią pożywienie, ich ciała wzrostem i masą są bardzo podobne. Dzieje się tak nawet wtedy, kiedy codzienne życie (np. otoczenie, praca, aktywność fizyczna) tych ludzi są bardzo podobne.

Inny przykład z życia: 120 kg mężczyzna zjada dwie kromki chleba i pije dwie kawy dziennie a nie chudnie. Jego rówieśnik w tym samym dniu zjada sześć bułek, dwie kiełbasy, pół litra mleka, trzy herbaty, ciastka, owoce i jeszcze coś a pozostaje szczupły. Obydwoje są tego samego wzrostu a ich aktywność fizyczna jest podobna.

Takich przykładów zapewne mógłbyś podać więcej. Jeżeli nie, to wystarczy popatrzeć wokoło i porównać ludzi. Z tego od razu widać, że nie ma bezwzględnej zależności między ilością spożywanego pożywienia, jego składem a wyglądem ciała i ilością energii życiowej człowieka.

Dlaczego tak dzieje się? Gdyby większa ilość spożytego pokarmu dawała więcej energii życiowej, to ludzie więcej jedzący powinni czuć się bardziej naenergetyzowani. Mówi się nawet o “wartości kalorycznej” pożywienia (skuteczne narzędzie manipulacji). Określona ilość tłuszczu ma tyle kalorii, mleka ma mniej, sacharozy ma więcej itd. Dlaczego więc zjedzenie większej ilość cukru z tłuszczem powoduje gorsze samopoczucie i osłabienie niż np. wypicie tej samej ilości soku jabłkowego? Dlaczego po sytym i obfitym posiłku zamiast tryskać energią, człowiek jest leniwy i

osłabiony? Od dzieciństwa sugerowano nam „Jedz dużo, żebyś miał dużo siły.” Szkoda tych dzieci, tak są oszukiwane poprzez sugestię, która potem w ich życiu powoduje tyle cierpienia: choroby, starzenie się i wcześniejszą śmierć ciała.

Przy okazji uwaga. Jedną z największych szkód, jaką można wyrządzić dziecku, to zmuszanie go do jedzenia. „Troskliwe” dbanie o to, żeby dziecko zjadło wszystko z talerza, uszkadza ciało ukochanego człowieka. Powoduje to między innymi trudne do odwrócenia zmiany w fizycznej i psychicznej strukturze dziecka. Zmiany te wpływają na stan zdrowia fizycznego i psychicznego takiego człowieka przez całe jego życie, które z tego powodu jest skracane. Krótko mówiąc, zmuszanie dziecka do jedzenia więcej niż ma na to ochotę, to ranienie jego ciała.
Pozwól dziecku samemu decydować. Nie martw się, dziecko nie zagłodzi się ani nie przeje się (chyba że już taki program mu wbudowano). Jedynie chroń go przed truciznami typu słodycze, czipsy, frytki, smażone, wędzone i grillowane potrawy, a także przed mlekiem zwierzęcym z wszystkimi jego przetworami.

Wracając do powyższych pytań – odpowiedź jest prosta i dla wielu zaskakująca. Zjadane pokarmy nie dają energii ciału. Zjadane pokarmy powodują odwrotną reakcję, zmuszają ciało do wydatkowania energii na ich rozłożenie, zneutralizowanie i usunięcie. Tak, ciało zużywa własną energię na przerobienie i wydalenie tego, co człowiek włożył do systemu trawiennego.

Druga odpowiedź też może być zaskakująca. Zjadane pokarmy nie budują komórek ciała człowieka. Mają wielki wpływ na ich budowę i na ich działanie ale nie budują ich. Ciało nie buduje swoich komórek bezpośrednio ze zjedzonego pokarmu. Substancje docierające do komórek ciała, powstałe ze zjedzonego pokarmu, są katalizatorem. Katalizator ten powoduje, że komórka produkuje określone substancje, które mogą być dla niej pożywieniem albo trucizną.

Co ciało robi ze zjadanym pokarmem? Usuwa go w całości, jeżeli działa właściwie. Ciało usuwa zbędne, trujące je substancje wraz z kałem, moczem, potem, śliną, łojem, krwią, oddechem, śluzem, włosami, paznokciami, naskórkiem. Jeżeli jednak coś w jego działaniu jest zaburzone (co w obecnej cywilizacji jest

normalnością, to znaczy prawie nie ma idealnie zdrowych ludzi), ciało część spożytych substancji inaczej traktuje. Część magazynuje (np. w postaci tłuszczu, glikogenu), część odkłada na bok do późniejszego usunięcia (te wymagające większej ilości energii np. metale ciężkie).

Wygląda na to, że ciało człowieka to maszyna do produkcji i usuwania odpadów zanieczyszczających środowisko. Tym działaniem podlega prawu przemian w przyrodzie. Im więcej człowiek je, tym mniej ma energii życiowej, szybciej starzeje się i zużywa (zabija) ciało. Każda maszyna zużywa się, ciało człowieka nie jest tu wyjątkiem, chyba że …

Dalej, co dzieje się ze zjedzoną materią. Jest ona rozkładana na różne związki chemiczne. Te dostają się do krwi i krążą w całym ciele, dochodząc do komórek. Każdy tak powstały związek chemiczny stanowi informację. Ta informacja wpływa na działanie komórki. Komórki ulegają sugestii informacji powstałych ze zjedzonej materii. Informacja to program, który oddziałuje na komórkę. Komórka pod wpływem tego programu może produkować to, co jest jej potrzebne do życia, np. białko, minerały, wodę.

W tym sensie związki chemiczne (powstałe z tego co człowiek zje i wypije) docierające do komórek pełnią rolę katalizatorów, które powodują określone reakcje. Dlatego wygląd i zachowanie ciała zależą od tego, co człowiek spożyje. Substancja dochodząca do komórki, jest katalizatorem wyzwalającym reakcje dla życia korzystne albo nie. Im więcej jest informacji niekorzystnych (te pochodzą od trucizn), tym szybciej komórka umiera.

Ciało człowieka do właściwego działania potrzebuje kilka tysięcy związków i pierwiastków chemicznych na dobę, każdy z nich we właściwej ilości i odpowiednim czasie. Jeżeli nie dostaje ich w ściśle określonym czasie i ilości, to zaczyna niewłaściwie działać – to nazywa się chorobą. To prowadzi do szybszego zużycia się (śmierci) ciała.

Czy myślisz, że poprzez pożywienie możesz dostarczyć ciału te wszystkie substancje we właściwym czasie i proporcji? Prawda, że to praktycznie niewykonalne? Na szczęście ciało samo potrafi je syntezować bezpośrednio ze Światła (lub czegoś innego), pod

jednym warunkiem, że mu w tym człowiek nie przeszkadza.

Człowiek w swoim naturalnym stanie nie potrzebuje spożywania czegokolwiek. W przeszłości na Ziemi, kiedy ludzie byli dużo bardziej rozwinięci niż teraz i żyli po tysiące lat, człowiek nie potrzebował jeść. Mógł to robić dla zabawy doświadczania materii. Podobnie jak teraz – człowiek nie potrzebuje używek ale może je spożywać dla przyjemności.

Dlaczego zatem człowiek ma zęby, żołądek, jelita – cały ten rozbudowany system trawienno-wydalniczy? Otóż ma po to, żeby mógł głęboko doświadczać materii. Aż 90% doświadczania życia na Ziemi wiąże się w jakiś sposób z jedzeniem. Pomyśl, gdyby człowiek nie miał systemu trawiennego, tyle straciłby możliwości zabawy w materii.

Wielu inedyków i niejedzących wraca po pewnym czasie do jedzenia. Część z nich dlatego, że nie potrafią dłużej utrzymać ciała we właściwym funkcjonowaniu bez jedzenia. Inni właśnie dlatego, że czują nudę. Dla nich dalsze takie życie traci sens, skoro 90% zostało usunięte z niego. Oni nadal pragną więcej doświadczać materii i wszystko co z tym wiąże się – a przecież jest tego ogrom.

SYSTEM ODDECHOWY

Chodzi, oczywiście, o płuca, które dostarczają ciału powietrze i usuwają substancje gazowe będące produktem przemiany materii, głównie dwutlenek węgla. Płuca mają jeszcze inne ważne zadanie, dostarczają ciału pranę. Praną można nazwać podstawowy budulec materii potrzebny do zmaterializowania życia nawet najdrobniejszej cząstki atomu.
Faktem jest, że prana jest wszędzie obecna i płuca wciągają ją do ciała po to, żeby człowiek mógł żyć. Bez prany człowiek nie przeżyłby (... chyba że, hm, to inny temat).

Istnieją ćwiczenia oddechowe, znane najbardziej w jodze, gdzie odpowiednie oddychanie ma za zadanie zasilić ciało w większą ilość energii życiowej. Ćwiczenia te, właściwie wykonywane, mają moc leczenia psychiki i ciała. Niektóre z nich są korzystne w czasie

postów i niejedzenia.

POBIERANIE PRANY

Oto sekret skutecznego pobierania prany przy użyciu oddechu. Pokazałem to ćwiczenie spontanicznie podczas jednego ze spotkań towarzyskich. Po nim ludzie tryskali energią.
Sposób ten możesz wykorzystać do zasilania ciała, jeżeli masz taką ochotę. Może przydać ci się podczas postu lub przechodzenia do niejedzenia, kiedy czujesz niski poziom energii ciała a nie potrafisz zwiększyć go zwykłym aktem woli.

Stań wygodnie w małym rozkroku, najlepiej boso bezpośrednio na ziemi. Ręce swobodnie zwisają. Teraz ręce wysuń kilka cm przed uda. Poczuj jak energia swobodnie płynie przez całe ciało, od ziemi w kosmos i odwrotnie, zgodnie z twoim wyobrażeniem.

Następnie przymknij oczy i weź wdech, większy niż zazwyczaj ale bez przesady. Na szczycie wdechu zatrzymaj go, ale nie zatykaj krtani ani nosa. Po prostu, bez wysiłku, swobodnie, zatrzymaj wciąganie powietrza, kiedy płuca napełnią się.

Teraz wyobraź sobie, że niewidoczny i nieodczuwalny wdech trwa nadal. To jest właśnie wdech prany. Prana nie jest powietrzem, nie ma masy i nie zajmuje przestrzeni. Prana ulega woli umysłu, dlatego wystarczy pomyśleć, że wpływa do twojego ciała, żeby tak się działo.

Utrzymuj ten stan zatrzymanego wdechu, wyobrażając sobie, że prana wpływa do ciała. Po chwili zauważysz, że chce ci się ziewać. Ziewaj ale nie wydychaj; dalej wciągaj pranę wyobrażając sobie, że kierujesz ją do ciała.



Kiedy poczujesz nasycenie – może nawet ciarki na ciele, drgania ciała, łzy w oczach – możesz wypuścić swobodnie powietrze z płuc. Powtórz to samo po następnym wdechu.

Powtórz całość swobodnie, bez zmuszania ciała do wytrzymania bez oddechu. To ma być przyjemne, dające poczucie wzbudzenia się energii w ciele, dużego doenergetyzowania ciała.

Warto wiedzieć, że pranę możesz czerpać albo z nieba albo z ziemi. Tutaj decyduje twoja wyobraźnia, bo ty kierujesz pobieraniem prany. Kiedy postanowisz ciągnąć ja z nieba, poczujesz, że wpływa z góry, przez środek głowy. Kiedy wyobrażasz sobie, że ciągniesz ją z ziemi, prana wpływa przez twoje stopy i płynie przez nogi.

Możesz też zasysać pranę równocześnie z nieba i z Ziemi – takie jest

najskuteczniejsze nasycanie ciała energią. Wtedy kierujesz jej wpływ jednocześnie z góry przez czubek głowy i z dołu przez stopy. Masz to wyraźnie czuć. Obydwa strumienie prany, górny i dolny, spotykają się w okolicach serca albo w innym miejscu – ty postanawiasz gdzie.

Zanim zaczniesz wciągać pranę do ciała, postanów, do którego miejsca ją skierujesz. Gdzie w ciele chcesz ją zgromadzić. Możesz postanowić, że wciągając pranę, kierujesz ją w okolice serca.
Kiedy czujesz się energetycznie słabiej, możesz chcieć zgromadzić pranę w splocie słonecznym.
Innym razem, kiedy czujesz ból gardła, skieruj pranę właśnie tam – wyobraź sobie wtedy, jak działa leczniczo.
Pranę możesz kierować w dowolne miejsce ciała, żeby to miejsce doenergetyzować. Możesz też wciągać ją rozprowadzając po całym ciele, bez skupiania w jednym miejscu.

Jeżeli zajmujesz się leczeniem przez dotyk, to pranę możesz pobierać poprzez oddech i skupiać w całym twoim ciele abo tylko w twoich rękach. Wtedy przez ręce przekażesz ją innemu człowiekowi (ale to już inny temat).

To ćwiczenie pobierana prany z otoczenia jest szczególnie skuteczne, kiedy robisz go w miejscu, gdzie jest dużo energii. Brzeg morza, szczyt góry, las, pustynia o świcie, miejsce mocy – to przykłady takich miejsc. Kiedy pobierasz pranę z otoczenia w promieniach wstającego słońca, to otrzymujesz dodatkową energię.

Pobieranie prany na szczycie wdechu jest skutecznym sposobem odżywiania ciała w systemie oddechowym. Niektórzy ludzie korzystają z tego sposobu do całkowitego zasilania ciała. Samo pobieranie prany wystarcza im do życia bez jedzenia i utrzymania ciała we właściwym stanie. Tych ludzi można nazwać oddechowcami (*breatharians*) albo pranarianami dla podkreślenia, w jaki sposób żyją bez materialnego jedzenia.

To ćwiczenie można różnie modyfikować dla wzmocnienia odczuwania energii prany w ciele. Dla przykładu: w czasie wciągania prany na wstrzymanym wdechu możesz powoli wznosić ręce w górę – ramiona są wyprostowane, ręce oddalają się od ciała po półokręgu. Wydychając powietrze opuszczasz ręce w dół po tej

samej drodze.

Zwróć uwagę, że w tym ćwiczeniu energetyzującym dużo ważniejsze jest wyobrażenie sobie, jak prana wpływa do ciała niż samo fizyczne oddychanie. Prana to nie oddech i nie powietrze ale wstrzymywanie oddychania można wykorzystać przy zasysaniu prany do ciała.

SYSTEM SKÓRNY

Chodzi o skórę, która jest największym narządem ciała człowieka. Skóra, podobnie jak płuca, oddycha i spełnia te same zadania co płuca (wymiana gazowa, pochłanianie prany). Poza tym skóra pochłania promieniowanie pochodzące od słońca, jest zatem tą częścią ciała, w której zachodzi fotosynteza. Skóra syntezuje niektóre substancje dla ciała, np. witaminę D. Skóra jest też czujnikiem m. in. temperatury, wilgotności, konsystencji i promieniowania.

Przez ten narząd do ciała może dostawać się wiele substancji gazowych i płynnych. Spełniając tę funkcję skóra działa podobnie jak jelita. Dzięki skórze ciało może pozbywać się wielu zbędnych substancji więc tutaj jest to narząd wydalniczy. Gazy, pot, śluz i łój, które nadają ciału określony zapach, to substancje zawierające wydalane toksyny.

Z powyższego można wywnioskować, że nakładanie kosmetyków (kremy, szampony, pomadki, pudry) na skórę powoduje wnikanie tych substancji do ciała człowieka. One wraz z krwią krążą i najczęściej zatruwają ciało, dając systemowi oczyszczania więcej do pracy. Często też osadzają się w ciele, co potem, po kilku, kilkunastu albo więcej latach objawia się w postaci schorzenia. Zatem, zanim nałożysz na swoje ciało kosmetyk, pomyśl o tym. Dla przykładu, jeżeli szampon, który chcesz użyć, możesz spokojnie wypić i nie spowoduje to niedomagań ciała, to prawdopodobnie nadaje się na umycie włosów. Podobnie z kremem, jeżeli nie nadaje się do zjedzenia, to nie nadaję się na skórę.

Czy wiesz, co dla skóry jest najważniejsze? – wiąże się to z

powierzchnią tego narządu.
Odpowiedź: Promienie słoneczne.
Promienie słoneczne padające na skórę są jednym z najważniejszych pokarmów dla człowieka. Brak tego pokarmu osłabia system obronny ciała do tego stopnia, że ciało nie jest w stanie chronić się przed chorobami i zniszczeniem.

Na skórę padają widoczne promienie słoneczne i niewidoczne promieniowanie kosmiczne – obydwa te czynniki są zasadniczo ważne do właściwego funkcjonowania ciała. Z tego powodu człowiek powinien pozostawać bez ubrań na zewnątrz budynków, żeby skóra mogła widzieć słońce i niebo, maksymalnie na ile jest to praktyczne.

Pozwól całej powierzchni skóry widzieć słońce. Chodź boso i nago kiedy tylko możesz, koniecznie „na łonie przyrody”. Niech promienie słoneczne swobodnie padają na skórę. Skóry nie pokrywaj czymkolwiek, szczególnie nie kremami przeciwsłonecznymi. Te niszczą ciało, bo trucizny są wchłaniane przez skórę. Szczególnie szkodliwym pomysłem są kremy przeciw promieniowaniu ultrafioletowemu.

Boso i nago chodź po lesie, górach i nad morzem. Pływaj w naturalnych zbiornikach wodnych, jeżeli są czyste. Po wyjściu z wody nie wycieraj skóry, niech wyschnie na wietrze – tak skóra pochłania energię z wiejącego powietrza.

Jednak rób to z umiarem. Jeżeli przez długi czas nie wystawiałeś skóry na promienie słoneczne, to teraz rób to stopniowo. Jeżeli słońce mocno świeci na dworze, to najpierw przebywaj w jego promieniach nie dłużej niż kilka minut. Następnego dnia możesz ten czas wydłużyć o kilka minut. I tak dalej, aż bez szkody dla zdrowia skóry będziesz mógł przebywać w promieniach słonecznych dowolnie długo.

Jeżeli stwierdzisz, że jest ci za gorąco, słońce za mocno parzy lub skóra staje się zaczerwieniona, to znak, że za szybko i za dużo wystawiasz skórę na działanie promieni słonecznych. Wtedy więcej przebywaj w cieniu. „Co za dużo, to nie zdrowo.”

Promieniowanie ze słońca i kosmosu, wiatr i woda w powietrzu są

pożywieniem dla ciała, które przyjmuje skóra. Jeżeli skóra twojego ciała jest niewystarczająco naświetlona promieniami słońca, to nie dziw się, że ciało niedomaga. Po prostu, brak mu pożywienia.

Przebywanie w przyrodzie, wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych, wiatru i wody należy wykonywać w ruchu. Jeżeli tylko leżysz, to może nie wystarczyć. Ciało potrzebuje ruchu wszystkich mięśni. Dzięki ruchowi mięśnie wytwarzają wystarczający prąd, który jest niezbędny do właściwego funkcjonowania tkanek. Bez tego prądu wszystko w ciele zaczyna zastygać i powoli gnić. Zatem, ruszaj się, chociaż też bez przesady, bez zmuszania ciała do nadmiernego wysiłku.

Jako wyznacznik wystarczalności ruchu dla ciała możesz przyjąć bicie serca. Jeżeli poprzez ćwiczenia fizyczne na „łonie przyrody" utrzymujesz tętno w granicach 130 uderzeń serca na minutę co najmniej 3 razy w ciągu tygodnia przez 30 minut, to spełniasz statystyczne minimum. Dla twojego ciała, w zależności od twojego zaawansowania w ćwiczeniu, może to być czasem za mało albo za dużo. Zatem dostosuj dawkę ćwiczeń.

Szczególnie ważne są regularne wystawianie ciała na promienie słoneczne, wiatr i wodę oraz ćwiczenia fizyczne w przyrodzie dla człowieka poszczącego albo dążącego do inedii czy niejedzenia. Dzięki temu proces oczyszczania i naprawy ciała przebiega skuteczniej a człowiek mniej cierpi z powodu symptomów.

Przebywaj w przyrodzie nie tylko w dni ciepłe i słoneczne. Skóra w każdy dzień potrzebuje promieniowania z nieba i wiatru. Jeżeli na dworze jest zimno, mocno wieje, pada itp. to przebywaj tam krótko. Nawet jeżeli tylko minutę pobiegasz po śniegu boso i nago przy temperaturze -20°C, będzie to korzystne dla zdrowia.

Promieniowanie ze słońca i kosmosu, wiatr, para wodna niosą energię życiową, dlatego dla ciała są pożywieniem. Kiedy jesteś myślowo zamulony, zmęczony długim siedzeniem przy biurku, oglądaniem TV, to rozbierz się, wybiegnij na dwór i truchcikiem przebiegnij z kilometr. Wróć do domu, weź prysznic naprzemienny i poczuj rześkość. Tyle energii znowu masz w sobie. Dzięki temu skuteczniej umysłowo popracujesz, bo twoje myślenie jest szybsze. Ciało będzie silniejsze, bardziej odporne i wytrwalsze. Proces

starzenia zwolni a życie wydłuży się.

Mark Adams w swoim serwisie internetowym poświęconym zdrowiu pisze:
„Vitamin D is a powerful immune booster as well as a natural pathogen destroyer. It increases the body's production of a class of proteins called antimicrobial peptides, approximately 200 have been identified thus far. They are known to directly and rapidly destroy the cell walls of bacteria, fungi, and viruses and play a key role in keeping lungs free of infection. The best form, by far, of Vitamin D is naturally occurring Vitamin D3, which is produced by sun exposure on the skin. A single, twenty-minute, full body exposure to summer sun will trigger the delivery of 20,000 units of vitamin D3 into the circulation of most people within 48 hours."
http://www.naturalnews.com/046638_ebola_immunity_antivirals.html

SYSTEM UMYSŁOWY

Szyszynka jest gruczołem wydzielania wewnętrznego (endokrynologicznym) umieszczonym w przybliżeniu w środku głowy. Gruczoł ten, w pełni aktywny od urodzenia, powoli zaczyna zanikać (ulegać atrofii) tak, że w wieku dojrzałym jest wielkości grochu. Uważa się powszechnie, że wtedy jego rola jest bardzo ograniczona. Dla ciekawości podam, że jest to jedyny znany narząd w ciele człowieka, który nie choruje.

Naturalna wielkość szyszynki (która nie uległa zanikowi) u dorosłego człowieka jest porównywalna wymiarami do piłki pingpongowej. Wtedy jest w pełni aktywna i daje człowiekowi wiele możliwości powszechnie uważanych za fantazję, np. telepatia, znacznie rozszerzony zakres percepcji zmysłowej, życie bez jedzenia, picia, oddychania i bez wpływu temperatury, przemieszczanie się między wymiarami, zmiana wyglądu i gęstości ciała.

Ćwiczenia tzw. duchowe, psychiczne, powodują aktywację szyszynki i jej fizyczny rozwój, szczególnie kontemplacja i medytacja. Badania prowadzone na niektórych (tomografia komputerowa) niejedzących wykazały, że ich szyszynka jest średnio dwa razy większa niż u statystycznego mieszkańca Ziemi.

Zasilanie ciała przez system bezpośredni można porównać do tworzenia wszystkiego, co składa się na ciało człowieka, bezpośrednio ze Światła (prany). Im bardziej szyszynka jest aktywna, tym mniej potrzeba zasilania dla ciała z innych źródeł.

W świecie materii szyszynka jest jakby obrazem (odzwierciedleniem) tego, na ile rozszerzona jest sfera Świadomości danego człowieka. Poza tym od aktywności tego gruczołu zależy działanie percepcji tzw. pozazmysłowej (zmysły niematerialne). Kiedy szyszynka jest wystarczająco rozwinięta, wszystkie fizyczne zmysły stają się niepotrzebne, bo percepcja szyszynką jest znacznie szersza. Można więc wtedy być fizycznie głuchym, niewidomym a słyszeć i widzieć o wiele, wiele więcej.

Warto zwrócić uwagę na to, żeby fizycznie nie pobudzać szyszynki do rozwoju. Jej rozwój powinien być związany z rozwojem przysadki mózgowej. Obydwa gruczoły uzupełniają się w swojej funkcjonalności i najlepiej jest, kiedy rozwijają się (rosną) razem. W idealnym przypadku, w stanie pełnego rozwoju, przysadka mózgowa i szyszynka tworzą jakby jedno ciało kształtem podobne do trójwymiarowego symbolu nieskończoności.

Podsumowując, wygląd i aktywność szyszynki wskazuje na to, na ile dany człowiek może zasilać swoje ciało bezpośrednio, tworząc wszystkie jego atomy i energię życiową bezpośrednio ze Światła.

Mowa tutaj o pokarmie najwyższej jakości. Tego pokarmu używają ci inedycy, którzy nadal wierzą, że ciało człowieka musi być czymś odżywiane, żeby żyć. Wyzwoleni od tego wierzenia inedycy wiedzą, że zwykła wola życia wystarcza do utrzymania ciała w doskonałym stanie.

Ten sposób „zasilania ciała” jest tak prosty, że wielu ludziom trudno jest pojąć go intelektualnie. Tak czy inaczej, wytłumaczę więcej.

W wyobraźni widzisz, że twoje ciało jest automatycznie i samoczynnie zasilane, zgodnie z twoją wolą. To znaczy, postanowiłeś, że energia niezbędna do właściwego funkcjonowania twojego ciała jest automatycznie tworzona.
Ty tak postanowiłeś i dlatego zgodnie z twoją wolą wszelka energia potrzebna ciału jest mu dostarczana. To dzieje się, ponieważ energia

podlega twojej woli.

Tutaj nie musisz skupiać się na źródle energii życiowej, po prostu wyobrażasz sobie, że ona jest w tobie. Ty to wyraźnie czujesz. Czujesz jej przepływ, jeżeli skupisz się na tym. Możesz też ją swobodnie regulować, kierować, gdybyś zauważył taką potrzebę.

Kiedy wystarczająco rozszerzysz sferę Świadomości, w której żyjesz, wtedy wiesz, że wszystko jest obrazem, wyobrażeniem czyli iluzją – a więc także energia. W tej iluzji, z energii tworzy się materia twojego ciała.

System umysłowy działa też w przypadku ludzi „głęboko wierzących”. Człowiek taki wierzy, że Bóg nakazał mu życie bez jedzenia i Bóg dostarcza jego ciału wszystkiego, co mu potrzebne. W tym przypadku niezachwiana wiara i emocje tego człowieka tworzą skuteczną wizualizację. Wizualizacja jest techniką materializacji obrazu z wyobraźni do rzeczywistości. Jest to technika czysto umysłowa. Skuteczna nawet wtedy, kiedy jest wykonywana nieświadomie.

O wizualizacji przeczytasz dalej.

OCZYSZCZANIE CIAŁA

Ciało człowieka posiada rozbudowany system oczyszczania. Wydalanie zbędnych i zatruwających substancji odbywa się przez kał, mocz, oddech, śluz, łój, pot, krew, limfę, łzy, włosy, paznokcie i naskórek (złuszczający się). Ciało człowieka można porównać do maszyny produkującej odpady, które biorą się głównie z tego, co człowiek spożyje.

Od sprawności systemu oczyszczania maszyny zwanej ciałem człowieka zależy jej działanie. Jeżeli ciało jest na bieżąco oczyszczane w pełni, nie gromadzi niczego na potem, to funkcjonuje poprawnie. Jeżeli jednak (co najczęściej zdarza się) ciało nie jest w stanie przerobić i wydalić zbyt dużej ilości wprowadzanych do jego środka substancji, wtedy gromadzi je. Gromadzi je np. w postaci glikogenu w wątrobie, tłuszczu pod skórą i między tkankami mięśniowymi, w postaci mazi o nieokreślonym składzie w cyście, jako związki chemiczne metali ciężkich w kościach, szpiku kostnym, mózgu.

Ciało człowieka spożywającego zbyt dużo pokarmów (szczególnie jeżeli te zawierają wiele toksyn), wdychającego trujące gazy zawarte w powietrzu, pijącego zatrutą wodę, ma spory kłopot, bo nie jest w stanie oczyścić się wystarczająco. Gromadzi zatem wszystko to, co na bieżąco nie może wydalić, żeby system trawienia i wydalania nie zatkał się. Jeżeli co jakiś czas dać ciału wystarczająco odpocząć, to znaczy, oddychać czystym powietrzem i pościć, ten usunie zgromadzone szkodliwe zapasy.

Owe zgromadzone zapasy (inaczej trucizny) są jedną z najczęstszych przyczyn chorób. Dlatego post leczniczy (szczególnie suchy) jest najskuteczniejszą ze znanych na Ziemi, fizycznych metod leczenia ciała człowieka. Właściwie przeprowadzony post „czyni cuda”, bo usuwa „choroby nieuleczalne”.

To taka prosta informacja, że dzieci już w szkole podstawowej mogą ją pojąć. Więc dlaczego tak wielu lekarzy nie wie o tym? Kiedy nie wiedzą, jak wyleczyć chorego, mówią, że ma chorobę nieuleczalną, podczas gdy faktem jest, że nie istnieją choroby nieuleczalne.

Istnieją “specjaliści”, którzy nie umieją wyleczyć chorego. Jeżeli tych ludzi jest większość, stanowią silną sugestię i zamiast przyznać się do braków w podstawowej wiedzy o leczeniu człowieka, mówią o nieuleczalności, wtedy powstaje mit o nieuleczalności.

Nie trzeba być naukowcem, lekarzem albo filozofem, żeby zrozumieć prosty fakt, że zanieczyszczone ciało potrzebuje odpoczynku od jedzenia, od dalszego ciągłego zatruwania, żeby mogło usunąć z siebie trujące substancje. Podawanie zanieczyszczonemu ciału chemicznych związków zwanych lekarstwami, jest jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez człowieka z powodu swojej niewiedzy. Jedzenie tych chemikaliów dodatkowo zatruwa ciało.

Jak działa system oczyszczania statystycznego mieszkańca Świata Zachodniego, gdzie ludzie nie głodują, bo mają nadmiar jedzenia? Dla porównania weźmy przykład samochodu. Jeżeli jego silnik pracuje z szybkością dwa do trzech tysięcy obrotów na minutę, to można samochodem jeździć przez wiele lat bez szkody dla silnika. Jeżeli jednak ten sam silnik jest zmuszany do ciągłej pracy na siedmiu tysiącach obrotów i więcej, to w bardzo krótkim czasie zepsuje się.
System oczyszczania owego statystycznego mieszkańca Świata Zachodniego można porównać właśnie do silnika, który wyje na maksymalnych obrotach. Aż dziw bierze, jak bardzo wytrzymały jest system oczyszczania człowieka. Żadna maszyna zbudowana przez człowieka nie mogłaby wytrzymać takiego traktowania.

W skład systemu oczyszczania wchodzą głównie wątroba, nerki, skóra, płuca i jelito grube. Właśnie te narządy są często przeciążone z powodu nadmiernej ilości spożywanego pokarmu. Dlatego w obecnym czasie rak jelita grubego, rak wątroby, nowotwory skóry należą do jednych z najczęstszych chorób i przyczyn śmierci. Nadmiernie używany narząd psuje się wcześniej – po kilku, kilkunastu albo nawet kilkudziesięciu latach. Wymienione narządy pracują na prawie 100% a żeby utrzymać ciało w czystości, a powinny nie przekraczać 70% swojej wydajności. Najlepiej gdyby to było mniej niż połowa ich mocy przerobowej.

Wyniki wielu badań nad wpływem pokarmu na ludzi wskazują jednoznacznie na to samo, że im więcej człowiek je, tym więcej

choruje, szybciej starzeje się i wcześniej umiera. Statystycznie zmniejszenie ilości zjadanego pożywienia o połowę wydłuża biologiczny czas życia o co najmniej 20%. Jeżeli ów statystyczny mieszkaniec Świata Zachodniego zmniejszyłby czterokrotnie ilość zjadanego pokarmu (niektórym lepiej byłoby zmniejszyć nawet dziewięciokrotnie), to życie ciała prawie bez chorób, do wieku 120 lat byłoby statystyczną normalnością.

„Co za dużo, to nie zdrowo.” – to fakt, ale twierdzenie „Co za mało, to szkodzi.” też jest faktem. Dla każdego człowieka określona ilość jest tą najwłaściwszą. W tym przypadku tabele, wykresy zależności masy ciała, ilości i kaloryczności pokarmu lepiej traktować z przymrużeniem oka. Lepiej zastosować technikę świadomego jedzenia, żeby określić trzy czynniki: co, ile i kiedy ciało powinno spożywać, żeby działało właściwie. Tutaj uogólnienia mogą więcej szkodzić niż pomóc.

Człowiek może skutecznie oczyścić swoje ciało przez właściwą dietę lub post. Podstawowym wymogiem do oczyszczenia ciała jest oddychanie czystym powietrzem, picie czystej wody i spożywanie pokarmów wolnych od trucizn.

Podróżując w różnych krajach zauważyłem, że ludzie mieszkający w miastach nie mają czystego powietrza, wody i żywności. Szczególnie woda dostępna w miastach jest martwa i trująca, poza nielicznymi wyjątkami. Jeżeli człowiek nie wystarczająco włada umysłem nad materią, to nie oczyści ciała pijąc taką zatrutą wodę i kąpiąc się w niej. Zatem skuteczne oczyszczenie ciała jest trudne do zrealizowania w mieście.
Postanowiwszy skutecznie oczyścić i odmłodzić ciało, trzeba wyjechać z miasta do przyrody, czyli w las, w góry, nad morze – tam gdzie powietrze i wodą są czyste. Czystość wody jest tutaj szczególnie ważna.

Brak właściwej wody do picia i kąpieli jest obecnie jednym z największych zdrowotnych problemów ludzi mieszkających w miastach. Mam zamiar zająć się tym tematem później (w innej książce), żeby pomóc ludziom chronić swoje ciało przed stałym zatruwaniem.
Jeżeli masz informacje na ten temat, proszę, podaj mi je, a ja

podzielę się nimi z ludźmi. Jest to obszerny temat – skąd wziąć czystą wodę, jak zatrutą wodę z kranu oczyścić do picia, jak zrobić wodę właściwie strukturyzowaną dla człowieka itd.

Bądź świadom tego, że twoje ciało – szczególnie mózg – to w większości woda. Wypijana przez ciebie woda bezpośrednio wpływa na twoje ciało. Tak dzieje się stale, nawet jeżeli tego już nie czujesz.

Na teraz zaopatrz się w skuteczne filtry, które usuwają z wody fluor, chlor, brom, ołów, platynę, kadm, miedź, aluminium, żelazo i pozostałe substancje, których nadmiar w ciele powoduje zachorowania. Szczególnie fluor i chlor dodawane do wody są niebezpieczne. Fluor niszczy szyszynkę, co powoduje głupienie człowieka, znaczne utrudnienia w rozwoju umysłowym (duchowym) – człowiek staje się coraz bardziej maszyną w swoim myśleniu i działaniu.

Trzymaj wodę pitną w naczyniach srebrnych o czystości co najmniej 999. Domieszki cyny i ołowiu są niedopuszczalne.
Naucz się uzdatniania wody przez zastosowanie magnesów i elektrolizy z błoną półprzepuszczalną (alkalizacja wody, woda alkaliczna).
Przestudiuj prace *Masaru Emoto*, żeby dowiedzieć się, jak kształty, dźwięki, słowa i myśli działają na wodę – dzięki temu możesz przywracać wodzie jej właściwą strukturę. Tak możesz programować każdy napój trzymany w rękach przed wypiciem.

Twoje ciało to w większości woda. Twoje słowa i myśli programują wodę ciała i wodę, którą zamierzasz wypić. Bądź świadom tego faktu. Myśl i mów o tobie tylko pozytywnie.

Poza tym, proponuję, zrezygnuj z naczyń innych niż szklane ewentualnie emaliowane i ze stali nierdzewnej.

NIEJEDZENIE a SŻBJ

Mam nadzieję, że nie zmuszasz swojego ciała do niejedzenia albo do głodowania, chyba że pościsz w celu leczniczym (robiąc to właściwie). Proszę, głęboko przemyśl i uświadom sobie poniższe fakty, o których wielu ludzi (nawet tych dążących do inedii) nie wie.

Pokarm i jedzenie są ani złe ani dobre. To są funkcje życia materialnego na Ziemi (i wielu innych planetach), stanowiące integralną część Życia (jako zjawiska) w określonych wymiarach (w których także ludzie przebywają). Funkcje te, spełniając swoje role, pozwalają istotom doświadczać Życia w określonych warunkach. Kiedy wiążące się z nimi doświadczenia przestają być potrzebne tym istotom, sprawujące je funkcje stają się zbędne i są odrzucane albo same odpadają. Odrzucanie ich na siłę powoduje ograniczenia, które nie pozwalają na pełne doświadczanie życia.

W Stylu Życia Bez Jedzenia (SŻBJ) chodzi nie o zmuszanie ciała do przystosowania się do życia bez pokarmów. Prawdziwy stan inedii (naturalna wolność od materialnego pokarmu) pojawia się samoistnie w wyniku rozszerzenia sfery Świadomości, w której dany człowiek żyje. Mowa więc jest głównie o duchowym rozkwicie człowieka na ścieżce rozwoju. Niejedzenie to efekt uboczny, jeden z etapów albo jedna z umiejętności, które człowiek może zrealizować na swojej drodze rozwoju.

Przede wszystkim niejedzenie daje wolność wyboru. Mogę jeść albo nie, moje ciało nie potrzebuje substancji zwanych pożywieniem. Jeżeli jem, robię to z innego powodu niż dostarczenie budulca i energii do podtrzymania życia ciała. Jem dla towarzystwa, z powodu ochoty delektowania się, dla doświadczania nowego smaku itp. Jeżeli natomiast jestem ascetą odnośnie jedzenia, naprawdę nie mam żadnej ochoty albo czuję, że pokarm wyraźnie szkodzi mojemu samopoczuciu, wtedy zupełnie nie jem i nie piję.

Mimo że niespożywanie pokarmów jest główną cechą charakteryzującą istoty prowadzące SŻBJ (na co sama nazwa wskazuje), to nie jest celem samym w sobie. Inaczej mówiąc, niejedzenie jest cechą a nie celem tego stylu życia. To znaczy, że

niejedzący nie jest ascetą umartwiającym ciało poprzez odmawianie mu zaspokojenia rzeczywistej potrzeby. Prawdziwy niejedzący to człowiek, który zupełnie nie potrzebuje jeść i pić, żeby utrzymać swoje ciało przy życiu i w doskonałej formie. Niejedzący ma wybór i swobodnie z niego może korzystać, to znaczy, może zupełnie nie jeść i nie pić albo może jeść i pić dla przyjemności, dla towarzystwa, nie z potrzeby ciała. Czas i warunki życiowe nie mają tu znaczenia. Najważniejsza różnica pomiędzy niejedzącym a jedzącym polega właśnie na tej możliwości wyboru.

Dlatego wielu niejedzących czasem pije wodę, herbatę, kawę czy inne napoje. Niektórzy z nich czasami, np. raz na kilka tygodni, zjedzą kostkę czekolady, ciastko, ser, chrzan itp. Oni wiedzą, że nie chodzi o ascetyczne umartwianie ciała ale o wolność i korzyści, jakie daje SŻBJ.

Poza tym, nawet będąc inedykiem, nie ma gwarancji, że można nim pozostać, bez szkody dla ciała, na zawsze. Może zdarzyć się (jest wiele takich przypadków, np. w biografiach świętych), że po kilku, kilkunastu albo więcej latach niejedzenia, inedyk nagle wraca do „normalnego” odżywiania się. Może też być tak, że w ciągu wielu lat niejedzenia są dnie, tygodnie lub więcej czasu jedzenia. Podobnie jak człowiek może pościć czasami tak też inedyk może jeść chwilami.

Z punktu widzenia człowieka dążącego do realizacji SŻBJ, na pewnym etapie tej drogi, niejedzenie można też traktować jako uniezależnienie od najsilniejszego ziemskiego przywiązania człowieka do materii. Następuje wtedy proces bardzo podobny do uwolnienia się od uzależnienia narkotycznego.

SŻBJ jest tylko jednym z bardzo wielu etapów na drodze, jednym z miejsc, które człowiek przechodzi, kiedy świadomie dąży do doskonałości i wibracje jego ciał przyspieszają. Nie na każdej drodze świadomego rozwoju jest niejedzenie, nie każdy musi przez to przechodzić i nie każdy decyduje się doświadczać tego.
Zgodnie z opisem definicji, nie nazywa się niejedzącym człowieka, który regularnie odżywia się pijąc płynne jedzenie np. soki, rosoły, mleko, słodkie kawy ze śmietanką, dlatego że jego ciało potrzebuje tego – wtedy mówimy o diecie płynnej a człowieka tego możemy nazwać np. płynniakiem.

Post, głodówka albo inne zmuszania ciała do nie przyjmowania pokarmów przez określony czas, dla określonego celu, np. odchudzanie się, leczenie, rytuał religijny, nie są SŻBJ. W tym czasie człowiek nie przyjmuje pokarmów przez określony czas, po czym wraca do jedzenia. W tym czasie przeciętny człowiek czuje głód. W stanie niejedzenia (inedia) nie występuje odczucie głodu.

Niejedzącym albo inedykiem nie nazywa się też człowieka zmuszającego ciało do nieprzyjmowania pokarmów przez zbyt długi czas (choćby po to, żeby udowodnić, że jest się niejedzącym). Takie raniące dla ciała działanie w skrajnym przypadku może doprowadzić do wycieńczenia a nawet śmierci głodowej.

Warto więc pamiętać, że droga do stania się inedykiem prowadzi głównie przez rozwój duchowy istoty. Jest wiele metod wspomagających dla ludzi, którzy zdecydowali zrealizować ten cel na swojej drodze. O niektórych metodach napisałem w dalszej części tej książki.

Powtarzam to często, że inedia jest skutkiem ubocznym występującym, kiedy człowiek wystarczająco rozszerzy sferę Świadomości, w której żyje. Zdarzają się wyjątki, że „prymitywny" człowiek staje się inedykiem. O tych wyjątkach napisałem tutaj mało, ponieważ książkę tę dedykuję dla tych, którzy są na drodze świadomego rozwoju.

Proponuję, zamiast na osiągnięciu inedii, skup się na rozszerzeniu sfery Świadomości, w której żyjesz. Tak zwany „rozwój duchowy" definiuję jako proces i działanie powodujące rozszerzanie sfery Świadomości, w której człowiek żyje. Kiedy wystarczająco rozszerzysz tę sferę, czyli duchowo rozwiniesz się wystarczająco, wtedy coś takiego jak inedia stanie się za sprawą zwykłego aktu woli. Po prostu, postanowisz i masz.

Kiedy na siłę zmuszasz ciało do niejedzenia, to szkodzisz sobie. Jeżeli celem twoim jest szkodzenie sobie, to ja tego nie popieram, aczkolwiek nie krytykuję twojego wyboru doświadczania życia na Ziemi. Masz wolną wolę, więc możesz wybrać cierpienie.

Pełnię mocy inedii możesz poznać dopiero wtedy, kiedy rzeczywiście możesz ten stan osiągnąć. Wtedy możesz prawdziwie powiedzieć, że prowadzisz styl życia bez jedzenia. Kiedy jednak wymuszasz inedię na sobie, to jesteś daleki od rzeczywistości tworzonej przez inedyka. Wymuszanie inedii powoduje większe zagłębianie się w iluzję.

Kiedy prowadzi cię rozsądek, to możesz wielokrotnie próbować przejścia na styl życia bez jedzenia bez szkody dla zdrowia ciała. Każda próba może być dla ciebie wartościową lekcją. Kiedy jednak zapominasz o rozsądku, wtedy doświadczenia na polu niejedzenia łatwo mogą powodować szkody w ciele. Dlatego powtarzam często: niech rozsądek prowadzi cię.

JAK TO JEST MOŻLIWE

Odpowiedź na to pytanie mogłaby zająć całą książkę opracowaną od strony filozoficznej, religijnej, ezoterycznej i typowo naukowej. Ciekaw jestem kiedy ziści się moje zainteresowanie – stricte naukowe badania inedyków i ludzi poszczących. Tak zwane "naukowe" wyjaśnienie tego, jak i dlaczego człowiek może żyć zupełnie bez jedzenia, z całą pewnością kwalifikuje się do nagrody Nobla. Kiedy i który naukowiec będzie na tyle odważny i niezależny, żeby podjąć się tego zadania dla dobra ludzkości.

Jak człowiek może żyć zupełnie bez jedzenia? Co z prawem zachowania energii? Z czego budowane są nowe komórki na miejsce obumarłych? Takie i podobne pytania stawiają ludzie chcący dowiedzieć się, jak to się dzieje, albo ci, którzy chcą udowodnić, że życie zupełnie bez jedzenia jest niemożliwe.

Powiem ci szczerze, ja nie miałem i nie mam zamiaru udowadniać, że człowiek może żyć bez jedzenia. Przede wszystkim, to jedynym człowiekiem, który może tobie coś udowodnić jesteś ty. Co to znaczy udowodnić tobie? To znaczy spowodować, żebyś uwierzył, że coś jest prawdą. To znaczy, że ty masz w to uwierzyć. A kto decyduje o twojej wierze jeżeli nie ty sam?

Ile razy spotkałeś się z ludźmi, którym dostarczono „niepodważalne dowody" na jakiś fakt a ci nadal nie wierzyli? Ludzie, którzy postanowili udowodnić, byli pewni swoich dowodów, a mimo tego nie przekonali innych, nawet kiedy wszystko było wyraźne jak „czarne na białym".

Jeżeli chcesz udowodnić sobie, że inedia, niejedzenie istnieje, to masz drogę wolną. Możesz badać i doświadczać. Ja to zrobiłem – prosty eksperyment. Co prawda, wierzyłem, że człowiek może żyć bez jedzenia ale tego nie wiedziałem. Dlatego postanowiłem sprawdzić na sobie, przeprowadzić to prawie dwuletnie doświadczenie. Okazało się, że mogę, że ja mogę żyć bez jedzenia. Dzięki temu doświadczeniu teraz wiem, zbudowałem wiedzę odnośnie inedii.
Przez następnych kilkanaście lat spotykałem wielu ludzi, którzy

pościli, próbowali żyć bez jedzenia i tych co rzeczywiście tak żyli.

DLA CZŁOWIEKA O OTWARTYM UMYŚLE

Nauka istnieje dlatego, że nie wszystko zostało odkryte i ujęte w teorie; dzięki temu naukowcy mogą badać. Znaczy to też, że są jeszcze rzeczy, o których „nawet filozofom się nie śniło”. Bez względu na to, czy w coś wierzymy czy nie, zjawisko występuje i nie przejmuje się naszą wiedzą albo wiarą.

Kiedyś wierzono, że Ziemia jest płaska, że wokół niej krąży słońce, że ciało cięższe od powietrza nie może latać itd. Za niemądrych uważano ludzi (nawet prześladowano ich), którzy mówili, że to nieprawda, że to działa inaczej. Jednak same zjawiska nie przejmowały się opiniami ludzi, one po prostu istniały, działały tak, jak zostały stworzone, zgodnie z prawami rządzącymi tym wszechświatem. Tych praw ludzie wtedy jeszcze nie znali, dlatego mówili, że te rzeczy są niemożliwe.

Dokładnie to samo dzieje się w obecnych czasach, ludzie nie wierzą w coś czego nie wiedzą. Kiedy dowiadują się, wtedy zmieniają zdanie. To jest ani dobre ani złe, to nastawienie człowieka do rzeczy burzących jego wierzenia. Inedia a nawet długie posty nie stanowią wyjątków w tej materii.

Faktem jest, że od początku istnienia cywilizacji na Ziemi byli, są i będą ludzie, którzy nie potrzebują jeść. Skoro więc byli, są i będą tacy ludzie, to znaczy, że potencjalnie każdy człowiek może żyć zupełnie bez jedzenia. Oczywiście potencjał nie oznacza automatycznie umiejętności, bo ta jest do wyćwiczenia, jeżeli ktoś tak postanowi.

DLA EZOTERYKA

Wszechobecne Światło (inaczej zwane np. energia, prana, *qì*, *ki*, *orgon*, *eter*, *vril*, pole kwantowe), z którego wszystko inne jest

zbudowane, utrzymuje przy życiu istotę niespożywającą pokarmy materialne. JA jest źródłem Światła. Bezpośrednio ze Światła tworzone jest wszystko, co człowiek potrzebuje do życia swojego ciała i umysłu. Jednym z warunków niezbędnych do tego, aby ciało człowieka prawidłowo działało bez materialnego pożywienia, jest właściwe zmodyfikowanie programów w instynkcie. Instynkt zarządza całym metabolizmem i kształtuje ciało fizyczne człowieka.

Umysł i ciało człowieka są zbiorem programów stworzonych przez cząstkę Świadomości zwanej JA. Przeciętny człowiek nie jest świadomy większej części tego zbioru, którą zarządza instynkt. Zgodnie z działaniem programów przeciętnego mieszkańca Ziemi ciało potrzebuje "normalnie" jeść, żeby właściwie działać. Jeżeli nie dostanie pokarmu, wyczerpie energię i budulec a w skrajnym przypadku umrze. Przy takim działaniu programów życie bez jedzenia jest sprzeczne z naturą (która też jest zbiorem programów).

W zbiorze programów zarządzających jedzeniem można dokonać zmian, które pozwolą ciału otrzymywać wszystko to, co jest potrzebne do jego normalnego działania, z innych źródeł niż system trawienny. Według tak zmodyfikowanego oprogramowania umysł i ciało człowieka tworzone są z materii pojawiającej się bezpośrednio ze Światła. Ten proces można zaobserwować w instrumentach fizycznych. Jest to dokładnie ten sam proces, który zwany jest też stworzeniem świata (*Genesis*) poprzez Wielki Wybuch.

DLA CZŁOWIEKA SZUKAJĄCEGO NAUKOWO

Czym żywi się elektron, że stale ma tyle energii i może istnieć nieskończenie długo, jeżeli nie zostanie zniszczony? A atomy ciała ludzkiego?

Człowiek wystarczająco znający fizykę wie, że materia i energia mają wspólne źródło i że na nie wpływa umysł, a także, że wynik doświadczenia jest zależny od intencji doświadczającego. Zatem powstawanie i zachowanie energii i materii zależne jest od umysłu (od zbioru programów).

Ciało ludzkie jest najbardziej skomplikowanym, ze znanych człowiekowi, zintegrowanym i samosterującym się systemem programowo-energetyczno-elektroniczno-chemiczno-mechanicznym. Samo ciało człowieka nadal pozostaje wielce niezbadanym tworem, sterowanym przez umysł. Studiowanie fizyki, świętej geometrii, chemii, elektroniki i informatyki pozwala lepiej poznawać ciało i umysł człowieka. Z drugiej strony, im bardziej te badania są zaawansowane, tym naukowiec jest bardziej skłonny przyznać: "Wiem, że nic nie wiem."

Dość słabo poznane pozostają mechanizmy zasilania ciała, zachodzące w nim przemiany pierwiastkowe i procesy energetyczne. Tutaj jednak współczesna fizyka, z jej teoriami i hipotezami często bardziej fantazyjnie brzmiącymi niż treści powieści fantastyczno-naukowych, przybliża badaczy do zrozumienia, że umysł-ciało to twór energetyczny sterowany przez programy albo wprost, że jest to bardzo rozbudowany i skomplikowany program.

W jednym z pism popularno-naukowych poruszających tematy z fizyki kwantowej, przeczytałem artykuł, w którym wyjaśniano, że rozpatrując sprawę z punktu widzenia informatyki, nie da udowodnić się, że nasz wszechświat nie jest programem. Natomiast łatwiejsze jest udowodnienie, że nim jest. Widzisz, stopniowo to wychodzi do mas, że istota ludzka jest, po prostu, programem kontrolowanym przez umysł.
Jednym ze źródeł budulca i energii ciała człowieka są substancje wytwarzane przez chemiczno-fizyczno-elektroniczną fabrykę ciała czyli systemy pokarmowy, oddechowy i skóra. Poza tym atomy ciała człowieka są tworzone przez przemianę pola kwantowego (Światło, eter, prana) w materię stałą. Upraszczając, ten system transformuje energię bezpośrednio na materię.

Jako dodatek, proponuję, odnajdź opisy badań naukowych prowadzonych przez laureata nagrody Nobla *Alexis Carrel*, z tkankami serca kury, które żyły 34 lata. *Alexis* wywnioskował, że komórka jest nieśmiertelna, jeżeli trzyma się ją w odpowiednich warunkach.

Więcej nie trudziłbym się wyjaśnianiem. Szukaj dowodu, jeżeli to dla ciebie takie ważne. Ja powiedziałem ci to, co wiem, bez intencji

przekonania cię.

Mnie jednak zainteresowałoby badanie naukowe. Wziąć kogoś, np. mnie i naukowo badać ciało – co się z nim dzieje w ciągu np. jednego roku od chwili odstawienia jedzenia. Jak ciało przystosowuje się, które zmiany w nim zachodzą – interesujące. Doskonały temat na pracę doktorską; prawda?

DLA „WIERZĄCEGO”

Bóg jest wszystkim, umie, wie i może wszystko. Nie ma nic, co istniałoby bez Boga. Nie ma nic, co nie jest stworzone przez Boga. Niepojęty i wszechmocny Bóg jest jedyną i najwyższą doskonałością. Skoro Bóg stworzył wszystko, może wszystko, wie wszystko i jest najwyższą niepojętą doskonałością, to może postanowić i wybrać ludzi, którzy mogą żyć bez spożywania pokarmów.

Bóg jest niepojęty więc człowiek nie musi wiedzieć, jak i dlaczego Bóg postanawia coś i robi to. Bóg może dać ludziom umiejętność życia bez jedzenia. Można prosić Boga o łaskę bycia niejedzącym, bo Bóg wysłuchuje szczere modlitwy w całości oddanych mu dzieci.

BEZ FILOZOFOWANIA

Długo zabierałem się do napisania tego; no bo jak opisać coś, czego nie da wyrazić się słowami a intelekt nie pojmuje. Można to zrozumieć jedynie przez poczucie tego, choćby telepatycznie. Wszelka próba opisania będzie ... filozofowaniem (a miało być bez filozofowania ...).

Jak widzisz, jednak postanowiłem opisać to. Niech ten tekst będzie wkładem, który przybliża zrozumienie i poczucie tego, co jest źródłem życia twojego umysłu i ciała.

Kiedy pytają mnie, czym odżywiam ciało w okresie inedii, odpowiadam zgodnie z prawdą, że ... niczym. Wiem, bo wyraźnie

widzę i czuję to, że w okresie inedii utrzymuję ciało we właściwym funkcjonowaniu tylko świadomością tego, że **JA jestem twórcą Życia**. Rozumiesz? – twórcą Życia. Poprzez zwykłą świadomość tego, że tworzę Życie, mogę utrzymywać umysł i ciało (których używam jako narzędzi) w stanie który mi się podoba. Ja to czuję. Kiedy tylko zwracam uwagę do wewnątrz siebie (swojego wnętrza duchowego), czuję JA, które stwarza (daje) Życie i utrzymuje swoje dzieło.

Wiem, że dopóki nie poczujesz JA, czyli tego czym naprawdę jesteś, dopóty nie zrozumiesz mego wyjaśnienia, a to jest najprostsze jakie potrafię napisać. Wiem czym jestem, czuję to coś i widzę jak tworzę Życie poprzez zwykłą świadomość tego faktu.

Kiedy wiesz czym jesteś, kiedy widzisz i czujesz to co opisałbyś wyrażeniem: "JA świadomie tworzę Życie", wtedy już niczego więcej potrzebujesz. Twoja wewnętrzna, duchowa i czuciowa świadomość tego powoduje, że nie pytasz więcej, bo wiesz, że ci nie odpowiedzą, nie doradzą, nie pokażą ani nie wytłumaczą lepiej niż obrazuje to, co czujesz.

Wtedy też wiesz, kiedy człowiek mówi: "odżywiam się praną", "żyję Światłem", "Bóg daje mi tę łaskę", że ten człowiek nie potrafi inaczej wytłumaczyć, nie rozumie tego albo nie czuje, czym jest w istocie swojej.

No bo dlaczego miałbyś ograniczać się? Dlaczego miałbyś być zależny od prany, Światła lub Boga? Oczywiście, możesz tym odżywiać swoje ciało, jeżeli tak postanowisz. Możesz też zostawić to, kiedy poczujesz JA czyli to czym w istocie swojej jesteś. Wtedy już nie tylko jedzenie i woda, także Bóg, Światło i prana nie będą ci potrzebne do życia. Już nie będziesz ograniczony "życiem w Świetle", "odżywianiem się praną", "miłością czy łaską Boga", bo będziesz miał wybór. Będziesz miał wybór, nie tylko: jeść czy nie jeść, oddychać czy nie; będziesz mógł wybierać także między: odżywiać się praną, Światłem czy nie, żyć miłością Boga czy nie.

Od czego uzależniasz się, to żywi cię, a od czego uwalniasz się, to staje się niepotrzebne tobie do życia. Tak czy inaczej, jesteś tego świadomy czy nie, zawsze tworzysz świat, w którym żyjesz według zasad i wiary też przez ciebie stworzonych.

JA jestem twórcą Życia, Światła, Miłości, prany, oddechu i jedzenia. Ten umysł i ciało, które służą mi jako narzędzia doświadczania (inaczej: zabawy) też stworzyłem i stale modyfikuję.
Mogę korzystać z wszystkiego co stworzyłem czyli z jedzenia, wody, powietrza, prany, Światła i Miłości, Boga. Mogę tym wszystkim odżywiać moje umysł i ciało. Mogę też odrzucić to jako zbędne do mojej dalszej zabawy i, po prostu, żyć samą świadomością tego, że to JA jestem twórcą Życia.

I co? Rozumiesz teraz więcej, jak to się dzieje, że człowiek może żyć bez jedzenia? Rozumiesz też, dlaczego prawdziwi Mistrzowie odchodzą i nie nauczają ludzi? Jak mają nauczać o czymś, czego intelekt nie jest w stanie pojąć? Jak wytłumaczyć coś, czego człowiek jeszcze nie czuje?

Im wyraźniej będziesz czuł to, czym w istocie swojej jesteś, tym bardziej inedia i inne “niemożliwe” rzeczy będą dla ciebie czymś naturalnym. Jednocześnie tym mniej będziesz poszukiwał na zewnątrz, bo tym bardziej będziesz czuł, że wszystko to od zawsze jest w tobie, a właściwie, ty jesteś tego źródłem.

“Prawda cię wyzwoli.”

Ludzie pytają mnie o „moją metodę” życia bez jedzenia. Jak to robię, że mogę utrzymać swoje ciało w doskonałym stanie zupełnie nie jedząc? Jak zrobiłem to po raz pierwszy między 2001 a 2003?

Cóż, powtarzam to, co już napisałem. Mogę ci to tłumaczyć, przekazać masę informacji, jednak na ile tym pomogę tobie, skoro to nie intelekt decyduje o twoich możliwościach? Opisanie czegoś wystarczające do intelektualnego zrozumienia, nawet zrozumienie tego, jest czymś innym niż doświadczenie. A w tym przypadku chodzi o czucie.

Ja nie mam metody. Ja – po prostu – wiem, że mogę. Kiedy postanowiłem odstawić jedzenie, czułem, że mogę tak żyć. Wtedy nie było we mnie strachu, że mojemu ciału może stać się coś złego z tego powodu, że nie daję mu jedzenia.
Po prostu, wiedziałem, że tak jest. Nadal wiem, że tak jest, że nie potrzebuję jeść. Wystarczy, że postanowię, odstawię jedzenie i będę

żył z tym ciałem dalej, jedynie prowadził inny styl życia.

Jak mam wytłumaczyć ci to, co wtedy czuję? Co czuję, kiedy odstawiając jedzenie wiem, że to jest sprawa zwykłego postanowienia woli? Ciało ma słuchać umysłu, jako że jest jedynie obrazem w tym umyśle – tak to widzę.

Wyobraź sobie, że pytasz mnie, co czułem i widziałem na szczycie trudno dostępnej, niebezpiecznej góry, na której mieszkałem przez dwa lata. Ja mogę ci opowiedzieć, co na tym szczycie widziałem i co tam czułem. Mogę ci też opowiedzieć, co było po drodze, kiedy się tam wspinałem i potem w drodze powrotnej. Ja będę opowiadał a ty słuchał uważnie.
Nawet kiedy intelektualnie zrozumiesz moją opowieść, to nadal nie będziesz wiedział, dlatego że to nie jest twoje doświadczenie. Będziesz miał jedynie zasób informacji od kogoś, kto drogę przebył, był na szczycie i wrócił.
Dopiero kiedy sam rozpoczniesz drogę na szczyt, dojdziesz tam, pooglądasz wszystko wokoło, poczujesz, nasycisz się emocjami a następnie przebędziesz drogę powrotną, będziesz wiedział. Twoja wiedza będzie wtedy oparta na doświadczeniu, nie będzie to tylko zbiór informacji od kogoś.

Inedia jest takim szczytem trudno dostępnej góry. Dopiero po własnym doświadczeniu drogi do inedii, pozostaniu w niej i powrocie, będziesz wiedział, czym jest. Wtedy też będziesz mógł mówić o tym wszystkim i tłumaczyć. Ludzie będą słuchali i pamiętali twoje informacje ale nie będą wiedzieli, bo to nie będzie ich doświadczenie.

Kiedy skupiam uwagę na tym, czym w swojej esencji jestem, co nazywam JA przejawiające Moc Wewnętrzną, wtedy czuję tę moc, tę energię, to źródło życia mojego umysłu i ciała. TO wystarcza zupełnie do utrzymania moich narzędzi we właściwym stanie.

Zatem, w skrócie można powiedzieć, że moja metoda polega na skupieniu się na JA odczuwalnie przejawiającym Moc Wewnętrzną, która tworzy wszystko wedle obrazu w umyśle.

DLACZEGO INEDIA

Przede wszystkim podkreślam, że celem tego rozdziału jest nie zachęta do inedii lecz tylko obiektywna informacja. Temat „dlaczego żyć bez jedzenia” nie ma przekonywać o wyższości niejedzenia, tylko informować o aspektach i wpływie SŻBJ na jednostki oraz społeczeństwo.

Jeżeli czujesz, że inedia nie interesuje cię, że jedzenie to przyjemność z której nie masz zamiaru rezygnować itp., to na pewno ten styl życia nie jest dla ciebie i tu możesz zakończyć czytanie. To co czujesz, jest najważniejsze dla ciebie, jeżeli postanowiłeś iść świadomie, czyli wybierać swoją drogę rozwoju duchowego.

„Dlaczego miałbym żyć bez jedzenia, skoro spożywanie to taka przyjemność?” – zdarza się, że ktoś zadaje mi to pytanie. Przede wszystkim wiedz, że nie musisz, bo też nikt nie ma zamiaru zachęcać albo zmuszać cię do tego. Jeżeli jednak chcesz wiedzieć, dlaczego niektórzy ludzie wybierają SŻBJ, możesz przeczytać poniżej, co najczęściej mówią o tym.

Zapewne każdy niejedzący ma swoją odpowiedź na to pytanie, jednak część z nich powtarza się. Tu wymienionych jest kilka faktów i najczęściej słyszanych odpowiedzi. Przypadki opisów doznań indywidualnych dotyczą tych niejedzących, którzy nie zmuszają ciała do życia bez jedzenia i których ciało właściwie funkcjonuje przy takim stylu życia.

STAN ZDROWIA

Wyobraź sobie swoje ciało działające doskonale, bez najmniejszych niedomagań. Żadnego przeziębienia, kataru, kaszlu, bólu, zmęczenia, znużenia itd. (można tu wyliczać wiele niedomagań). Ciało tak zdrowe i czyste jak u kilkumiesięcznego, całkowicie zdrowego niemowlaka, tylko wiekowo starsze.

Kiedy czytasz ten opis, możesz pomyśleć, że przecież czujesz się podobnie i jesteś zupełnie zdrowy. Jeżeli jeszcze nie przeszedłeś pozytywnie doświadczenia z niejedzeniem albo długotrwałym postem, prawdopodobnie nie wiesz, nie czujesz, co opisuję. Tego stanu doskonałego zdrowia i samopoczucia, choćby nie wiem jak dokładnie go opisywać, nie da wyrazić się słowami tak dokładnie i dogłębnie, jak można go odczuć doświadczeniem.

Większość ludzi “zdrowych” nie wie, co to jest doskonały stan zdrowia, bo tego nie doświadczyli. Dopóki nie doświadczysz na sobie, możesz jedynie wyobrażać sobie, że człowiek czuje się lepiej w okresie inedii niż w czasie kiedy jadł i czuł się “doskonale”.

System immunologiczny tak skutecznie spełnia swoją rolę, że przebywanie w gronie ludzi przeziębionych, z grypą czy inną zaraźliwą chorobą, którzy wokół ciebie kichają, smarkają i kaszlą, nie wpływa na twój stan zdrowia.

Jednym z powodów takiej odporności, która jest zupełnie normalnym, zgodnym z naturą stanem ciała, jest brak trucizn w ciele, które człowiek “normalnie” jedzący wprowadza wraz z pożywieniem i gromadzi przez lata w swoim ciele.

Przemysłowo produkowana żywność zawiera wiele agrotoksyn i innych szkodliwych substancji, które są dodawane w celu zwiększenia wydajności produkcji, zmiany wyglądu, smaku, świeżości itp. Ilość tych trucizn, wprowadzanych regularnie do ciała wraz z pożywieniem, jest większa niż zdolność przeciętnego ciała ludzkiego do ich usuwania. Dlatego pierwsze kilka tygodni a nawet miesięcy od zaprzestania jedzenia, ciało oczyszcza się, co może powodować różne sensacje zdrowotne. Ten proces oczyszczania się i pełnego uzdrawiania ciała jest wyraźnie odczuwalny jako coraz lepsze samopoczucie przynoszące lekkość ciała i umysłu.

WOLNOŚĆ

Będąc doskonale zdrowym, bez potrzeby jedzenia i picia, jestem wolny od powszechnej wiary w przymus zdobywania, przygotowywania i spożywania pokarmu. Znaczy to, że głód,

niedożywienie i związane z tym problemy nie dotyczą mnie bez względu na miejsce, w którym żyję.

Czy to będzie bogacz, czy biedak bez tzw. środków do życia, jego ciało działa prawidłowo a on cieszy się doskonałym samopoczuciem. Życie inedyka nie zależy od pożywienia i wszystkich problemów związanych z jego zapewnianiem.

Inedyk może wybrać – nie potrzebuje pożywienia, żeby właściwie funkcjonować, ale może zjeść cokolwiek dla przyjemności, dla towarzystwa lub z innego powodu. Wolność wyboru, której ludzie "normalnie" jedzący nie mają.
SŻBJ jest jednym z kroków na drodze do odzyskania zupełnej wolności przez człowieka. Kiedy zwracasz na to uwagę, wtedy częściej doświadczasz, że wolnym można być także od innych rzeczy powszechnie uznawanych za przymus, konieczność bez której życie ludzkie jest niemożliwe.

Wolność od jedzenia automatycznie oznacza wolność od między innymi zakupów żywności i powiązanych z nią artykułów, większości chorób, kuchni, ubikacji.

OSZCZĘDNOŚCI

Pomyśl, ile czasu, energii i pieniędzy przeciętny człowiek spędza na następujące czynności związane z jedzeniem:

1. Najpierw pracuje jak niewolnik, żeby zarobić pieniądze.
2. Za te "ciężko zapracowane pieniądze" ile godzin miesięcznie spędza na zakupach żywności?
3. Następnie przygotowuje posiłek, więc kroi, obiera, gotuje, smaży itp.
4. Potem spożywa to ze smakiem albo nie i z przekonaniem że przecież człowiek musi jeść, żeby żyć, nie ma innej możliwości.
5. Po zjedzeniu myje naczynia, sprząta i może już planuje, co będzie przygotowywał na następny posiłek.
6. Z pełnym żołądkiem nie chce się nic robić, ponieważ ciało ma mniej energii, bo skierowało ją na trawienie. Odbija się to też niekorzystnie na samopoczuciu. Wtedy siedzenie przed

telewizorem, czytanie albo spanie (sjesta) są preferowanym wyborem.

7. Kilka razy na dobę ciało domaga się, żeby wydalić to, co zjadło i wypiło, bo inaczej zatrułoby się i przestałoby funkcjonować. Tyle roboty, tyle czasu, tyle pieniędzy po to, żeby to wszystko wydalić.
8. Kiedy ciało nie wytrzymuje przeciążenia pokarmem i nagromadzonymi truciznami ludzie oddają czas i pieniądze na lekarza, kupują lekarstwa zamiast wyleczyć ciało postem.

Ile razy dziennie, tygodniowo, rocznie i przez całe życie w koło to samo? Ile pieniędzy i czasu zmarnowanego? Człowiek dziwi się, kiedy już policzył.

Inedycy oszczędzają na tym wszystkim, a jest to (w odczuciu większości ludzi, którzy tę różnicę odczuli) dużo czasu i energii. Ciekawie jest sprawdzić na sobie, żeby móc zrobić takie porównania.

Dla niektórych ludzi ważny jest też czas zaoszczędzony na spaniu, jako że inedycy zazwyczaj śpią krócej. W zależności od człowieka, czas spędzony na sen waha się od jednej do sześciu godzin na dobę. Jednak są też inedycy, którzy prawie wcale nie śpią albo tacy, którzy spędzają w łóżku dziesięć godzin na dobę.

Poza powyższymi, czy policzyłeś już, ile dodatkowo inedyk zaoszczędza pieniędzy dlatego, że nie kupuje przyrządów kuchennych i środków czystości (do utrzymania kuchni) a także zużywa mniej wody i energii? Dla przykładu podam, że w moim przypadku w sumie zebrała się, sumując wszystkie powyżej wymienione czynniki, kwota oszczędności ok. 800 zł miesięcznie w roku 2002 (przy statystycznej średniej płacy ok. 2000 zł).

Niektórzy kupują książki i czasopisma poświęcone sztuce kuchennej, dietom (czyżby chcieli bardziej uzależnić się?) lub leczeniu, odchudzaniu się. Dla inedyków wszystkie wydatki tego rodzaju stały się historią.

Mówiąc o powyższych oszczędnościach można łatwo zauważyć, jak człowiek mocno uzależnił się od jedzenia i przemysłu spożywczego, medycznego. Jak bardzo człowiek jest przez to zniewolony. Jak

wielu ludzi narzeka na taki stan rzeczy, wierząc, że tak musi być i nie da się żyć inaczej. Który człowiek wie, że wyzwolenie leży nie dalej niż w umyśle? W każdej chwili możesz postanowić o zmianie stylu życia i jego okolicznościach?

EKOLOGIA

Przeszedłszy na SŻBJ zauważyłem, że ilość moich śmieci zmniejszyła się pięciokrotnie. Te rzeczy, które nadal wyrzucałem w co najmniej 99% stanowiły surowce do wtórnego użycia (makulatura, złom, plastik). Segregując je i sprzedając mogę dodatkowo zarobić, jednak zazwyczaj daruję to ludziom zbierającym surowce wtórne. Zatem mogę powiedzieć, że kiedy prowadzę SŻBJ, zanieczyszczam przyrodę w przybliżeniu sto razy mniej.

Czyżby aż tyle śmieci tworzonych przez człowieka w gospodarstwie domowym było związanych z żywnością? Okazuje się, że w przybliżeniu tak to wygląda. Łatwo zauważyć, że większa część wyrzucanych przez rodzinę śmieci to opakowania po żywności i niezjedzone resztki.

Trudno też pominąć milczeniem globalną ilość kału i moczu, która trafia do wody i gleby. Jeżeli pomnożyć przez 6 miliardów to, co wydala statystyczny mieszkaniec Ziemi i dodać do tego miliardy kilogramów odchodów z przemysłowych hodowli zwierząt? Jak wielka góra dziennie robi się z tego?

Można pofantazjować wyobrażając sobie raj na bajkowej Ziemi ludzi niejedzących. Oto niektóre szczegóły wskazujące na ogromną oszczędność środowiska naturalnego na tej planecie, w porównaniu z naszą realną Ziemią.

1. Statystyczny człowiek wyrzuca od kilku do kilkudziesięciu razy mniej śmieci.
2. Przemysł zużywa wielokrotnie mniej surowców naturalnych. Dzięki temu ilości spalanych węgla, ropy i gazu są wielokrotnie mniejsze. Za tym idzie proporcjonalnie mniejsze wydzielanie trucizn do atmosfery, wody i gleby.

3. Hodowla przemysłowa zwierząt nie istnieje, dlatego przyroda nie jest rabunkowo niszczona (pastwiska, agrotoksyny, hormony, antybiotyki). Ziemia jest wolna od miliardów ton odchodów zwierzęcych.
4. Przemysłowa uprawa roślin jadalnych nie istnieje. Ziemia nie cierpi z powodu karczowania lasów na uprawy, rabunkowego zubażania gleby i ogromnej ilości nawozów sztucznych.
5. Produkuje się znacznie mniej opakowań czyli papieru, tworzyw sztucznych, metali, szkła, co oznacza wolniejsze zużywanie surowców naturalnych, mniej wyciętych drzew i mniej śmieci powstałych po zużyciu opakowań.

Prowadzenie SŻBJ wiąże się z wielką oszczędnością natury – łatwo jest wyobrazić to sobie i doświadczyć . Zatem SŻBJ jest wielce ekologiczny.

Powyższy obraz Ziemi jest na razie tylko bajką. Ta bajka opowiada o raju do zbudowania w przyszłości. Jednak istnieje prawdopodobieństwo, że ten raj zostanie zbudowany dużo wcześniej niż niektórzy ludzie spodziewają się tego obecnie. Sfera Świadomości statystycznego mieszkańca Ziemi obecnie rozszerza się szybciej, co ma wpływ także na odżywianie się.

Większa część przemysłu na Ziemi, mniej albo bardziej pośrednio, związana jest z jedzeniem. Jedna gałąź przemysłu zależy od innej, zmiana w jednej gałęzi powoduje zmiany w innych. W miarę jak przemysł spożywczy będzie zmniejszał się, cała ziemska cywilizacja będzie przemieniała się, może chwilami rewolucyjnie. Wynik tej przemiany, powodowanej uwalnianiem się człowieka od jedzenia, jest dziś niewyobrażalny.

ENERGIA ŻYCIOWA

Większość inedyków, w porównaniu do ludzi jedzących “normalnie”, odczuwa w sobie dużo więcej energii życiowej. To pozwala im utrzymywać zwiększoną aktywność fizyczną i psychiczną przez wiele godzin dziennie bez odczucia zmęczenia, tak jak np. artyście pod wpływem natchnienia.

W sferze intelektualnej większa ilość energii życiowej często objawia się dużą kreatywnością. Wtedy człowiekowi jest łatwiej tworzyć, wynajdywać, nauczać, uczyć się i pracować.

Zwiększony poziom energii życiowej (która teraz nie jest zużywana na system trawienno-wydalniczy) u wielu inedyków przejawia się mniejszą potrzebą na sen i wypoczynek. Niektórzy śpią zaledwie kilka godzin na tydzień. Odporność na zmęczenie przejawia się np. tym, że człowiek podróżuje kilkadziesiąt godzin bez przerwy a potem wykąpie się i natychmiast rozpoczyna zamierzoną pracę, bez odczuwania zmęczenia.

W okresach niejedzenia sam po sobie widzę, jak po dziesięciu godzinach umysłowej pracy przed komputerem (który przecież tak wysysa z człowieka energię) myślę prawie tak samo rześko jak na początku pracy. Jedynie czuję się zasiedziały i mam ochotę na trochę wysiłku fizycznego, np. popływać, pobiegać. W czasach, kiedy jadłem “normalnie”, już w południe czułem pieczenie oczu a wieczorem miałem ból głowy, myślałem na tyle słabo, że robiłem zbyt dużo błędów żeby kontynuować pracę.

Duża ilość energii życiowej inedyków nie jest czymś nadzwyczajnym. Na trawienie i wydalanie ciało zużywa do 90% swojej energii, niektórzy twierdzą że nawet 99%. Ciało inedyka nie trawi, stąd tyle energii do zagospodarowania. Myśląc matematycznie można powiedzieć, że ciało człowieka niejedzącego ma do 9 razy więcej energii niż wtedy, kiedy ten „normalnie” je. Jeżeli ktoś nie doświadczył na sobie tej różnicy, to trudno mu jest w to uwierzyć i zrozumieć. Co stało się z boską istotą zwaną człowiekiem, że uczyniła swoje ciało głównie maszyną do trawienia i wydalania?

Łatwo jest doświadczyć na sobie, że im więcej człowiek zjada, tym jest słabszy. Czy po obfitym posiłku jest się chętnym do pracy? Czujesz przypływ energii czy osłabienie? Ludzie zazwyczaj zauważają, że im więcej człowiek zje, tym słabszy i leniwszy staje się. Powiedzenie, “jedz żebyś miał siły”, wyraża przeciwieństwo tego, co ludzie doświadczają.

Dzieje się tak, ponieważ im więcej wpadnie do żołądka, tym większą pracę ciało jest zmuszone wykonać, a to znaczy, tym więcej

energii życiowej zużyć na trawienie i wydalanie. Samo zjedzenie czegoś może trwać kilka minut, co ciało potem przerabia i wydala przez kilkadziesiąt godzin. Jeżeli sobie z tym nie radzi, to zaczyna niedomagać czyli chorować, starzeć się, tyć, umierać. Dlatego post leczniczy jest jedną z najskuteczniejszych powszechnie znanych metod leczenia na Ziemi.

Oto nowe, prawdziwe powiedzenie: Mniej jedz, żebyś miał więcej energii życiowej, więcej kreatywności i czystsze ciało. Dzięki temu większość powszechnie nękających ludzi chorób nie będzie dotyczyło ciebie. Oczywiście, zmniejszenie ilości jedzenia do poziomu poniżej RPC (rzeczywista potrzeba ciała) także jest niekorzystne, bo pozbawia człowieka energii i osłabia. Ciało i umysł najlepiej funkcjonują, kiedy RPC jest w pełni zaspokojona.

TWÓRCZOŚĆ

Powszechnie wiadomo, że praca, nauka, myślenie z pełnym żołądkiem „słabiej idzie”. Po sowitym obiedzie człowiek ma mniejszą chęć na uczenie się czy twórcze myślenie. Senność go pochłania, jeżeli siedzi bezczynnie. Trawienie zjedzonego pokarmu zabiera proporcjonalnie najwięcej energii.

Kiedy ciało nie trawi, człowiek może dodatkową ilość energii życiowej zużyć na coś innego, np. na aktywność umysłową. Umysł i ciało są tak ściśle powiązane, że stanowią całość i dlatego wpływają na siebie wzajemnie. Im czystsze i mniej obciążone jedzeniem jest ciało fizyczne, tym myślenie jest łatwiejsze, klarowniejsze, szybsze i bardziej twórcze. Nawet ludzie poszczący odczuwają lekkość w myśleniu, po okresie wstępnego oczyszczenia się ciała i psychiki. U większości inedyków ta jasność umysłu jest cechą stałą.

Kiedy aktywność układów pokarmowego i oczyszczającego ustaje, człowiek ma kilka razy więcej energii, która wtedy naturalnie kieruje się w sfery wyższe zwane umysłową, duchową czy psychiczną. Przysadka mózgowa i szyszynka stają się dużo aktywniejsze, zmysły rozszerzają zakres odbioru i dlatego człowiek znajduje więcej interesujących rzeczy w duchowej sferze życia. Dlatego w umyśle pojawia się wiele nowych pomysłów a samo

myślenie odbywa się sprawniej. Człowiek czuje się tak, jakby jego umysł został oczyszczony z mgły, ciemnej otoczki, mułu które przedtem okrywały go. Człowiek widzi świat umysłowy dużo wyraźniej i jaśniej.

Powyższe znacznie przyczynia się do tego, że inedyk czuje ochotę do tworzenia. Może to być pisanie, malowanie, komponowanie, organizowanie stowarzyszenia, prowadzenie seminariów i prelekcji, praca naukowo-wynalazcza i inne.

Podam siebie jako przykład. Od początku SŻBJ zwielokrotniona aktywność umysłowa i wrażliwość duchowa stała się dla mnie od razu wyraźnie odczuwalna. Mogłem w dowolnym momencie dnia albo nocy pisać lub mówić na dany temat, jak czułem, prawie bez końca. Tematy pojawiały się w różnych momentach, było ich tak wiele, że samo zapisanie ich utworzyłoby broszurę. Czasem dziwiłem się, że wiem tak dużo na tematy, w których przedtem uważałem się za laika. Uświadamiałem sobie wiele z tego, co nazywam wiedzą, bo odbiór z intuicji był znacznie efektywniejszy, wystarczyło żebym zwrócił uwagę na dany temat.

Wróciwszy do „normalnego” jedzenia (po prawie 2 latach) stwierdziłem, że ta jasność umysłu i chęć tworzenia zmniejszyły się (nastąpiło lekkie „przymulenie umysłu”), chociaż nadal były i pozostały większe niż przed rozpoczęciem SŻBJ.

ROZWÓJ DUCHOWY

Człowiek zauważył już bardzo dawno temu zależność między ograniczeniem jedzenia (np. postem) a tzw. rozwojem duchowym. Zależność ta jest tak ważna, że podkreślają ją nauki, religie, wierzenia, szkoły itd., których celem jest rozwój duchowy człowieka. Okresowe wstrzymanie się od jedzenia jest praktykowane, jako jedna z najważniejszych czynności, w wielu systemach rozwoju duchowego człowieka.

Zależność ta jest wyraźnie odczuwalna przez ludzi poszczących. Można ten mechanizm łatwo zrozumieć, wiedząc, że jedzenie jest czynnikiem przygniatającym człowieka do Ziemi, co już wcześniej

opisałem. Dlatego niektórzy ludzie postanawiają prowadzić SŻBJ, żeby stale pozostawać w „wyższych wibracjach”.

SŻBJ jest jednym z wielu możliwych etapów na drodze świadomego rozwoju duchowego. Jak już wspomniałem, powiązane rzeczy wzajemnie wpływają na siebie a przecież duch i ciało człowieka stanowią jedną całość. Zatem zmniejszenie aktywności na polu fizycznym (głównie trawienie i wydalanie pokarmu) pozwala wykorzystać więcej energii na polu duchowym. W czasie postu i przy prowadzeniu SŻBJ aktywność duchowa rośnie, bo do tej sfery naturalnie kieruje się energia życiowa. Człowiek może to wykorzystywać do osobistego rozwoju duchowego.

Inedia czy poszczenie nie są konieczne na drodze świadomego rozwoju duchowego człowieka, jednak doświadczanie ich wielu ludzi uznaje za znaczną pomoc. Biografie wielu tzw. “mistrzów duchowych” zawierają długie okresy znacznego ograniczenia jedzenia lub poszczenia (często też na sucho) dla osiągnięcia określonych celów w sferze duchowej. Wielu z nich to ludzie jedzący tylko dla towarzystwa, nie dla podtrzymania ciała.

Człowiek jest najmocniej przywiązany do materii poprzez jedzenie. Kiedy ta więź zostaje zerwana (po utracie przez jedzenie swojego znaczenia, bo już wypełniła swoje zadanie), wtedy automatycznie urywa się wiele innych uzależnień materialnych. Rzeczy “przyziemne”, które do tej pory były ważne (gry, informacje w środkach masowego przekazu, zażarte dyskusje i wiele innych), tracą swoją ważność. Codzienne życie staje się spokojniejsze, prostsze, łatwiejsze i szczęśliwsze. Człowiek więcej i częściej kieruje swoją aktywność do swojego duchowego wnętrza, do JA, do Boga. W ten sposób mniej ulega sugestii środowiskowej. Sam staje się słońcem.

Wtedy także wykonywanie ćwiczeń energetyzujących jest łatwiejsze i przyjemniejsze, bo człowiek lepiej czuje energię. Koncentracja, kontemplacja, wizualizacja i inne ćwiczenia umysłowe wychodzą lepiej a do zamierzonych wyników dochodzi się łatwiej i szybciej. Łatwiej jest też uciszyć umysł, co przybliża moment osiągnięcia stanu medytacji. Łatwiej zobaczyć Światło i poczuć Miłość, której źródłem jesteś.

Kto widzi aurę, zauważa, że ta mocno świeci u ludzi żyjących bez jedzenia. Kształt jej jest bardziej symetryczny, aura tętni życiem i, ogólnie mówiąc, jest piękna. Podobnie wyglądają ośrodki energetyczne (czakry). Jeżeli przed rozpoczęciem SŻBJ były jakieś zaburzenia i zabrudzenia aury, spowodowane np. alkoholem, mięsem, papierosami, narkotykami (w tym kawa, herbata, słodycze) całkowicie znikają.

ODMŁODZENIE

Jeżeli pominąć umysł, to można powiedzieć, że główną przyczyną biologicznego starzenia się ciała człowieka jest zanieczyszczenie ciała trującymi substancjami i nadmiarem tłuszczu, połączone z niskim poziomem energii życiowej. Wielu ludzi prowadzących SŻBJ albo poszczących wystarczająco długo, czuje jak ich ciało odmładza się. Jest to głównym powodem, dlaczego niektórzy ludzie decydują się na rozpoczęcie SŻBJ.

Proces biologicznego cofania się wieku ciała spowodowany postem lub inedią jest znanym zjawiskiem, na co wskazuje nie tylko wygląd ciała ale także badania kliniczne. Przykładem może być *Evelyn Levy*, która poddała się badaniu tarczycy po przejściu na SŻBJ w 1999 roku. Wyniki wykazały, że tarczyca należy do dziewczyny 15-letniej, podczas gdy *Evelyn* miała wtedy 38 lat.

Dla pewności, że zostanie to właściwie zrozumiane, podkreślam, że długie poszczenie lub SŻBJ nie gwarantują cofania się wieku biologicznego u każdego. Zmuszanie ciała do życia bez jedzenia dłużej niż jest mu to potrzebne, daje odwrotny skutek – przyspieszenie procesu starzenia się. Zauważyłem to wśród wielu ludzi wymuszających na sobie życie bez jedzenia – proces starzenia się wyraźnie przyspieszył.

Jeżeli RPC pokrywa się z całkowitym brakiem potrzeby jedzenia, wtedy wiek biologiczny cofa się do granicy określonej przez umysł człowieka, ponieważ w tym przypadku trucizny, nadmiar tłuszczu i zbyt niski poziom energii życiowej nie przyspieszają procesu starzenia się. W każdym innym przypadku następuje wymuszanie niejedzenia (zwane głodowaniem ciała) i ranienie, które wizualnie

przejawia się starzejącym wyglądem ciała.

Człowiek zwany nieśmiertelnym, czyli taki który umie utrzymywać swoje ciało w dobrym stanie tak długo jak postanowi, potrafi obyć się zupełnie bez jedzenia. Oczywiście, nie znaczy to, że każdy nieśmiertelny jest niejedzącym albo odwrotnie.

CIEKAWOŚĆ

Wśród wielu przyczyn, dlaczego ludzie postanawiają rozpocząć SŻBJ, jest też ciekawość. „Jak to jest, żyć tyle tygodni, miesięcy albo dłużej zupełnie bez jedzenia?" – może ktoś zapytać siebie samego. „Jeżeli sam tego nie spróbuję, to nigdy nie dowiem się, bo tylko własne doświadczenie daje wiedzę. Doświadczania innych ludzi mogą dać informację, nie wiedzę." Tak może myśleć człowiek, którego ten temat interesuje wystarczająco, żeby zdecydował się na doświadczenie SŻBJ.

Dla przykładu, dla mnie ciekawość doświadczania jest jedną z głównych przyczyn, dlaczego od 16 roku życia eksperymentuję z dietami, postami, życiem bez jedzenia a także otyłością, odchudzeniem, wycieńczeniem ciała, chorobami i (samo)leczeniem, starzeniem i odmładzaniem. Efektem ubocznym tej ciekawości są wyniki przeprowadzanych eksperymentów. Dzięki temu buduję i przypominam sobie wiedzę. Korzystam z tej wiedzy pisząc tę książkę i doradzając ludziom, którzy pytają.

Warto abyś pamiętał, że eksperymenty robione na sobie mogą być dla ciała niekorzystne, powodować choroby albo nawet śmierć. Ludziom eksperymentującym zdarza się dojść tam, gdzie odwrócenie uszkodzenia ciała lub psychiki jest tak trudne, że wydaje się niemożliwe. Dlatego radzę nie naśladować mnie ani innych ludzi podobnie eksperymentujących.

NATURALNY STAN CZŁOWIEKA

Miliony lat temu na Ziemi ludzie żyli w stanie naturalnym. Ludziom

obecnie żyjącym na Ziemi trudno sobie wyobrazić, czym charakteryzuje się człowiek w stanie naturalnym. Oto niektóre cechy.
Ciało takiego człowieka zupełnie nie potrzebowało materialnego pożywienia. Ludzie nie jedli, mimo że mogli, bo mieli układ trawienno-wydalniczy (chociaż ten dość różnił się od obecnego), ale bawili się próbując różnych rzeczy.

Ludzie wtedy nie potrzebowali elektroniki do komunikacji i maszyn do przemieszczania się ponieważ intuicja była w powszechnym użyciu a lewitacja i fruwanie były czymś tak normalnym jak obecnie bieganie.

Tworzenie materii z myśli poprzez wizualizację było czymś normalnym – dlatego obecnie znany nam przemysł nie istniał wtedy. Przypomnij sobie: we śnie pomyślisz coś i to dzieje się – coś takiego człowiek w stanie naturalnym może robić w rzeczywistości.

W czasach ludzi w stanie naturalnym nie istniała praca znana nam obecnie, będąca zniewoleniem, gdyż była zupełnie zbędna. Każdy mógł robić to, na co miał ochotę. Ludzie tworzyli i zmieniali materię wedle potrzeby i dla przyjemności.

Choroby nie istniały, chyba że ktoś postanowił stworzyć, żeby doświadczyć z ciekawości, dla zabawy. Potem zwykłym postanowieniem wyleczył się w pełni.

Człowiek w stanie naturalnym przesycony był radością i dlatego emanował Miłością. Kiedy spojrzałbyś na takiego człowieka widziałbyś wokół niego świetlistą aurę. Obecna aura człowieka jest normalnie niewidoczna, chyba że wyćwiczysz sobie umiejętność jej widzenia.

Człowiek taki żył wedle swojej woli tak długo, jak sobie postanowił. Ciało nie degenerowało się – obecnie nazywamy to starzeniem. Tysiącletni młodzieńcy wyglądali jak stuletnie dzieci.

Obecnie na Ziemi jest mało ludzi w stanie naturalnym. Oni na pewno nie reklamują się. Jeżeli spotkasz takiego, możesz tego nie wyczuć. Najwięksi mistrzowie duchowi czasem uczą się od ludzi w stanie naturalnym.

Potencjalnie obecny człowiek może wrócić do stanu naturalnego. Inedia jest jednym ze skutków ubocznych takiej przemiany. Proces powrotu do stanu naturalnego powszechnie nazywany jest „rozwojem duchowym”, jako że zachodzi od ducha na materię czyli z góry na dół.

Dążenie do inedii może być przejawem powracania człowieka do stanu naturalnego.

PRZYGOTOWANIE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA

Życie człowieka na Ziemi to w 90% jedzenie. Oczywiście, chodzi nie tylko o samo siedzenie i przeżuwanie pokarmu przy stole – mam na myśli wszystko to, co jest związane z jedzeniem.
Teraz sobie uświadom, że jeżeli zrezygnujesz z jedzenia, staniesz się inedykiem, to szybko stracisz te 90% życia związanego z jedzeniem. Czy wiesz, co to oznacza? Jeżeli żyjesz sam, z dala od ludzi, to może być dla ciebie nieduża zmiana. Jeżeli jednak aktywnie działasz w systemie, w społeczeństwie, to może być rewolucja. Nagle możesz stanąć przez sytuacjami, których zupełnie się nie spodziewałeś.

Oto co się może zdarzyć – kilka przykładów wziętych z życia, zależnie od społeczeństwa, w którym żyją ludzie, którzy zrezygnowali z jedzenia. Inaczej w świecie zachodnim, inaczej we wschodnich kulturach.
Śmierć.
Choroby.
Rozwód.
Utrata pracy.
Odrzucenie przez dzieci.
Lekarze w asyście policji przyjechali i siłą zabrali do szpitala.
Oskarżenia i ataki ze strony członków rodziny, szczególnie zrozpaczonych rodziców.
Uznanie przez znajomych i przyjaciół za psychicznie chorego, co skutkuje ich utratą, a czasem wrogością.
Ataki ze strony nieznajomych z powodu fałszywych informacji w środkach masowego przekazu.
Poznanie nowych „wspaniałych” ludzi.
Zmiana aktywności zawodowej na ocenianą przez społeczeństwo jako poświęcenie dla dobra innych.
Uznanie za „mistrza”, „guru”, „oświeconego”, „mądrego” itp.
Zainteresowanie ze strony środków masowego przekazu.
Zakochanie się w ludziach, zwierzętach – diametralna zmiana widzenia świata.

Oczywiście, jeżeli zdarzyło się to innym, to nie znaczy, że zdarzy się tobie. Warto jednak abyś był świadom możliwych zmian.
Czy jesteś na takie ewentualności gotowy? Czy wiesz, jak im zaradzić, jeżeli nie zgadzasz się z ich przyjęciem?

Czy zauważyłeś, jak często człowiek postanawia coś, nie zdając sobie sprawy z tego, co czeka na niego w formie końcowego wyniku? Człowiek nie tylko wyniku nie zna, nie wie też, co jest **prawdziwą** przyczyną jego postanowienia. Postanawia coś pod wpływem bodźca emocjonalnego czyli (porównując) działa jak maszyna, której naciśnięto guzik. Opisuję tu przypadek nieprzemyślanego postanowienia, uczynionego pod wpływem sugestii środowiskowej.

Każda zmiana stylu życia odzwierciedla się w człowieku. Zmiana którą człowiek dokonuje w swojej sferze fizycznej lub psychicznej, odzwierciedla się w jego stylu życia. Kiedy człowiek wprowadza SŻBJ, zmiany w jego osobowości i życiu są tak wyraźnie odczuwalne, że ich rezultaty mogą stać się nie do zniesienia. Postępowanie niejedzącego, jego związki z ludźmi, przedmiotami, miejscami i sytuacjami, a także nastawienie do tego wszystkiego, stają się mocno inne, niektóre wręcz przeciwne do poprzednich.

Jeżeli masz zamiar rozpocząć SŻBJ albo doświadczać długotrwałych postów, warto abyś dogłębnie przemyślał (po to żeby przewidzieć ewentualne niekorzystne dla ciebie wyniki) i uświadomił sobie, co jest prawdziwą przyczyną tej decyzji. Rozważ, czy jesteś przygotowany (głównie psychicznie) do czekających cię innych okoliczności, bo one spowodują zmiany w stosunkach międzyludzkich.

Osobista ankieta i technika analizy DNT, opisane poniżej, mogą bardzo pomóc ci w dowiedzeniu się, co jest prawdziwą przyczyną twojego postanowienia i co może być wynikiem. Techniki te są przydatne przy podejmowaniu różnych postanowień, nie tylko tych dotyczących niejedzenia albo poszczenia. Jeżeli będziesz stosował te techniki do postanowień, które podejmujesz, zauważysz duże, korzystne zmiany w swoim życiu. Między innymi możesz zauważyć, że stajesz się bardziej wolny, ponieważ będziesz coraz mniej ulegał sugestii społecznej.

OSOBISTA ANKIETA

Zanim postanowisz przystosować ciało do SŻBJ, warto abyś odpowiedział sobie samemu na poniższe pytania całkowicie szczerze. Przed odpowiedzią na każde pytanie posiedź w ciszy, żeby lepiej poczuć wewnątrz najprawdziwszą odpowiedź.

W tym przypadku korzystniej jest nastawić się na odpowiedzi pochodzące z intuicji. Odpowiedzi intelektu i znajdowane przez niego usprawiedliwienia mają mniejsze znaczenie. Tak czy inaczej, nie warto siebie oszukiwać czy usprawiedliwiać, bo prawdziwy obraz rzeczy tworzą same fakty oraz to co czujesz.

Osobistą ankietę warto połączyć z analizą DNT (opisaną dalej), żeby mieć najpełniejszy obraz siebie w stosunku do podejmowanych decyzji. Z wykonaniem tych dwu zadań nie trzeba spieszyć się. Pełna analiza może trwać od kilku godzin do kilku miesięcy.

Zatem odpowiedz sobie szczerze:

1. Dlaczego chcę rozpocząć SŻBJ?
2. Co jest moim głównym, tym najgłębiej ukrytym celem?
3. Czy dotychczasowy styl mojego życia będzie przeszkodą?
4. Czy jestem przygotowany na wielkie zmiany, które nastąpią w związkach między mną a członkami rodziny, przyjaciółmi, kolegami z pracy i pozostałymi ludźmi? Czy potrafię przewidzieć, jakie to będą zmiany?
5. Czy stan mojego zdrowia psychicznego pozwala mi na to?
6. Czy droga mojego rozwoju duchowego zawiera SŻBJ?
7. Czy naprawdę 'wiem że mogę' i 'wiem jak to zrobić'?
8. W przypadku problemów kogo zapytam o rady?
9. Czy moją decyzję omówiłem z najbliższymi wystarczająco, żeby znać ich szczery pogląd na to moje postanowienie?
10. Czy mam obawy? Które?
11. Czy w pełni zdaję sobie sprawę, że przystosowanie SŻBJ jest głównie procesem duchowym niż fizycznym?
12. Czy jakoś siebie zmuszam pod wpływem sugestii społecznej?
13. Właściwie, po co mi to?

ANALIZA DNT
(Dlaczego? No i co z Tego?)

Głównym celem analizy “Dlaczego? No i co z tego?” jest uświadomienie sobie prawdziwej przyczyny postanowienia, które człowiek podejmuje. DNT można nazwać psychologiczną metodą analizy intelektualnej, podczas której człowiek coraz głębiej i lepiej poznaje siebie w związku z zadanym pytaniem. Końcowym wynikiem jest to, że człowiek uświadamia sobie pierwotną (prawdziwą) przyczynę postanowienia.

Analizę tę najlepiej przeprowadzić na sobie, bo szczerość jest tu podstawą dojścia do właściwej ostatecznej odpowiedzi (czyli sukcesu). Jeżeli ktoś jest przed tobą tak szczery jak przed sobą samym, to też możesz mu zrobić DNT (i odwrotnie).

Analizę DNT najlepiej prowadzi się pisemnie. Możesz zaopatrzyć się w duży arkusz papieru, np. formatu A0, i w lewym górnym rogu napisać pytanie.

Teraz odpowiedz na to pytanie. Zapisz wszystkie pojawiające się odpowiedzi. Możesz rysować strzałki, od pytania do odpowiedzi, żeby lepiej graficznie śledzić tok swojego myślenia.

Następnie do każdej odpowiedzi zadaj pytanie rozpoczynające się od słowa “dlaczego”. Odpowiedziawszy, dalej pytaj „dlaczego ...”. I tak dalej aż do wyczerpania odpowiedzi. Kiedy nie znajdziesz logicznej odpowiedzi na zadane pytanie „Dlaczego ...”, wtedy zapytaj: “No i co z tego?”.

Zadawszy pytanie “No i co z tego?”, nie odpowiadaj intelektualnie, tylko nastaw się na otrzymanie odpowiedzi poprzez czucie. Pozostań w pełni bierny umysłowo, bez myślenia, wtedy uczucia, emocje i obrazy mogą pojawiać się jako odpowiedź.

Intuicję i instynkt najwyraźniej odbiera się wtedy, kiedy intelekt pozostaje bierny czyli nie tworzy myśli i nie nastawia się na odbiór bodźców zmysłowych. Kiedy intuicja i instynkt odpowiadają telepatycznie poprzez czucie, obrazy, emocje, wtedy odpowiedź jest

najpełniejsza.

Figura powstała na kartce papieru, z wielu pytań i odpowiedzi, strukturą może być podobna do drzewa. Zamiast tworzyć taką figurę, możesz przydzielić osobną kartkę grupom odpowiedzi albo nawet każdej z nich.
Ciekawe jest to, że pytanie "No i co z tego?" zawiera w sobie najmądrzejszą i najprawdziwszą intelektualną odpowiedź: "Nic" (**N**o **i** **c**o). Zauważyłeś? Kiedy wystarczająco szczerze i dogłębnie przeprowadzasz na sobie tę analizę, w końcu dochodzisz do tej odpowiedzi.

Oto przykład wycinka analizy DNT.

POSTANOWIŁAM SCHUDNĄĆ

Dlaczego postanowiłam schudnąć ?

odpowiedź 1. Żeby bardziej podobać się ludziom.
- Dlaczego chcę bardziej podobać się ludziom?
- Kiedy ludzie dają mi znać, że podobam im się, wtedy lepiej czuję się.
  - Dlaczego oczekuję (potrzebuję) czyjejś pozytywnej opinii na mój temat?
  - To, jak inni oceniają mnie, decyduje o moim samopoczuciu.
    - Dlaczego moje samopoczucie zależy od oceny innych?
    - Mam niewystarczające poczucie własnej wartości.
      - Dlaczego mam niewystarczające poczucie własnej wartości?

        ... i tak dalej.

odpowiedź 2. Żeby X mnie zauważył i polubił.
- Dlaczego zależy mi na tym, żeby X mnie polubił.
- Bo kocham go.
  - No i co z tego? ... i tak dalej

odpowiedź 3. Żeby być sprawniejszą fizycznie.
- Dlaczego chcę być sprawniejszą fizycznie?
- Wtedy lepiej czuję się i jestem bardziej atrakcyjna.
  - Dlaczego zależy mi na większej atrakcyjności?
  - Bo wtedy będę bardziej podobała się innym.
    - Dlaczego zależy mi na podobaniu się innym?
    - Faktycznie, chodzi głównie o to, żeby X zwrócił na mnie uwagę.
      - Dlaczego zależy mi na X ? ... i tak dalej

odpowiedź 4. Żeby zaoszczędzić na jedzeniu.
- Dlaczego chcę oszczędzać na jedzeniu?
- Uważam, że mam za mało pieniędzy.

- Dlaczego chcę mieć więcej pieniędzy?
- To daje mi poczucie bezpieczeństwa.
  - Dlaczego czuję się niewystarczająco bezpiecznie finansowo?
  - Boję się, że może mi kiedyś zabraknąć pieniędzy na życie.
    - No i co z tego?
    - Wtedy będę żyła w nędzy.
      - No i co z tego?

... i tak dalej.

WSPÓŁDOMOWNICY

Członkowie rodziny, z którymi żyjesz na co dzień, są ludźmi, którzy mają największy wpływ na twoje życie (a ty na ich – wzajemna sugestia środowiskowa). Ich postawa może pomagać, utrudniać albo wręcz uniemożliwić proces przystosowania do SŻBJ. Warto abyś rozważył ich opinię i możliwe zachowania odnośnie twojej decyzji zmiany stylu życia.

Na początku twoim głównym zadaniem będzie dokładne wyjaśnienie im, co i dlaczego będziesz robił. Ich współpraca będzie korzystna, dlatego im lepiej będą rozumieli cię, tym mniej przeszkód będzie z ich strony pojawiało się.

Warto abyś uświadomił sobie, że stanie się inedykiem może dokonać tak dużych zmian w twoim nastawieniu i pojmowaniu rzeczy tego świata, że na początku odczujesz to jako pogorszenie się stosunków z ludźmi najbliższymi. W skrajnym przypadku, przy braku wystarczającego zrozumienia z obydwu stron, może dojść do np. odizolowania się od rodziny, rozpadu małżeństwa. Znam kilku ludzi, którzy rozwiedli się po przejściu na SŻBJ.

Energia i emanacja twoich ciał zmienią się znacząco. To może spowodować dysharmonię (dysonans) między tobą a współmałżonkiem, dziećmi, rodzicami i pozostałymi domownikami. Jeżeli twoi domownicy nie rozumieją cię i nie popierają (bo np. obrali inną drogę rozwoju), jest prawie pewne (jak reguła z wyjątkami), że dojdzie do spięć nieprzyjemnych dla was wszystkich. W takiej sytuacji dysharmonia staje się trudna do wytrzymania, bo pojawiają się strach, drażliwość, nienawiść, wściekłość i podobne niekorzystne zachowania.

Może też stać się zupełnie odwrotnie. Energia twoich ciał wpłynie uduchowiająco na ludzi, z którymi przebywasz. Mówi się wtedy, że "podniesiesz ich wibracje". W wyniku tego bardziej zainteresują się niematerialną stroną życia. To może spowodować ich zmianę nastawienia do jedzenia.

Jeżeli, mimo sprzeciwu domowników, postanowisz rozpocząć przystosowanie do SŻBJ (albo rozpocząć długotrwały post), to dobrym rozwiązaniem jest oddalenie się od nich na jakiś czas. Możesz przez miesiąc albo dłużej mieszkać w innym miejscu albo wysłać członków rodziny na wczasy (żeby pozostać sam w domu).

Warto pamiętać, że poparcie albo sprzeciw członków rodziny często jest decydującym czynnikiem, czy postanowienie zostanie zrealizowane albo zakończy się niepowodzeniem. Dlatego, w przypadku negatywnego nastawienia członków rodziny, warto zastanowić się, czy w ogóle zaczynać.

WSPÓŁPRACOWNICY

Większość z powyższego, co dotyczy członków rodziny, aktualne jest także względem kolegów w pracy. Częste wspólne przebywanie tworzy między współpracownikami szczególny związek, tak że można uznać grupę tych ludzi za rodzaj rodziny.

Nawet jeżeli nie poinformujesz ich o zmianie stylu swojego życia i uda ci się wytłumaczyć, dlaczego zrezygnowałeś ze wspólnego jedzenia drugiego śniadania, to jak długo będziesz przed nimi ukrywał prawdę? Czy warto ich okłamywać? Twój wygląd i zachowanie będzie zmieniało się. Wcześniej czy później dowiedzą się.

W zależności od układów z kolegami w pracy, możesz stać się obiektem podziwu, naśladowania albo zazdrości, żartów, nienawiści. Zatem zanim zaczniesz warto abyś wyobraził sobie, jak mogą reagować. Przewidując ich zachowanie względem ciebie, możesz podjąć postanowienia co do twoich reakcji i postanowić, czy dokonać takiej zmiany stylu życia.

Wyobraźnia, dzięki której będziesz mógł przewidzieć ewentualne reakcje kolegów i przełożonych w pracy, może uchronić cię przed niechcianymi sytuacjami. Przykładem takiej sytuacji może być utrata pracy, bo u twoich przełożonych zrodziły się podejrzenia o przynależność do sekty lub o chorobę psychiczną.

Zatem, rozwój wydarzeń zależy od rodzaju i miejsca pracy, od kolegów, od twojego zachowania. Dla ciebie może być korzystny, bez znaczenia albo skrajnie niekorzystny. Kiedy potrafisz przewidzieć wydarzenia i zachowanie ludzi, możesz przygotować się do zmian, zmienić plan działania albo zrezygnować.

PRZYJACIELE

Znajomi a szczególnie przyjaciele też należą do ludzi, których zachowanie możesz chcieć rozważyć, ponieważ zmiana stylu twojego życia wpłynie też na nich i na wasze relacje. Zmiany będą tym większe, im więcej jest jedzenia w waszych spotkaniach.

Jeżeli spotykacie się przy stole, z okazji albo bez okazji, to twoje niejedzenie na pewno zostanie zauważone. Wyobraź sobie, jak zareagują przyjaciele. Mogą poprzeć cię, zainteresować się albo odrzucić. Możesz więc ich stracić (wtedy okaże się, że to nie byli prawdziwi przyjaciele).

UZALEŻNIENIA

Jeżeli wiesz, że możesz żyć bez jedzenia i postanowiłeś przystosować ciało do tego, to prawdopodobnie jesteś wolny od nałogów typu cukier, sól, nikotyna, alkohol, narkotyki, objadanie się. Jeżeli jednak one nadal wiążą cię, to znaczy, że jesteś niewystarczająco przygotowany. To nie jest równoznaczne z tym, że nie możesz spróbować albo że nie zrealizujesz celu.

Uzależnienia nie uniemożliwiają poszczenia lub nawet rozpoczęcia SŻBJ, chociaż zazwyczaj stanowią dość mocną przeszkodę na tej

drodze. Faktem jest, że dzięki poszczeniu albo próbom rozpoczęcia SŻBJ może komuś udać się uwolnić od uzależnienia. Post leczniczy jest jednym z bardzo skutecznych sposobów uwolnienia człowieka od nałogu szczególnie jeżeli dotyczy to pożywienia.

W przypadku niejedzenia (statystycznie sprawę traktując) wygląda to tak, że uzależniony człowiek (nawet jeżeli może przeprowadzać długie posty) nie osiągnął jeszcze umiejętności SŻBJ bez szkody dla swojego ciała. Istniejący nałóg wskazuje na to, że sfera Świadomości, w której dany człowiek żyje, jest niewystarczająco rozszerzona. To powoduje, że człowiek nie potrafi dokonać właściwych zmian w programach instynktu, niezbędnych do SŻBJ. Jeżeli, mimo trwającego uzależnienia, człowiek utrzymuje ciało i umysł w stanie właściwego działania przy SŻBJ, to jest wyjątkiem od tej statystycznej reguły.

Człowiek związany nałogiem może potraktować uwolnienie się z uzależnienia jako pierwszy krok na drodze do realizacji SŻBJ. Jest to przede wszystkim praca nad emocjami. Dopiero dalej czeka uniezależnienie od potrzeby karmienia ciała.

Uzależnienia to wystarczająco obszerny temat na osobna książkę. Tutaj podkreślam, że nałóg to program (automatycznie działający mechanizm) w instynkcie, który zniewala człowieka dopóki dany człowiek pozwala na działanie tego programu.

NAWYKI

Nawyk można odróżnić od nałogu po reakcji emocjonalnej danego osobnika. Kiedy człowiek rezygnuje z nawyku (zaprzestaje nawykowego działania), nie powstają u niego emocje (najczęściej chodzi o te nieprzyjemne, bazujące na strachu) z tego powodu. Uwolnienie się z uzależnienia jest trudne i często powoduje nieprzyjemne reakcje emocjonalne, natomiast rezygnacja z nawyku nie jest odczuwalna jako coś trudnego i nieprzyjemnego.

W czasie przystosowywania do SŻBJ niektóre z nawyków zostają zmienione albo usunięte, szczególnie jeżeli powiązane są z jedzeniem. Dla przykładu, jeżeli codziennie rano idziesz kupić

żywność a potem jesz śniadanie z rodziną, to możesz liczyć się z tym, że zechcesz zrezygnować z tej czynności. Pomyśl, jak zareagują członkowie rodziny i jak ty będziesz się z tym czuł. Czy przedtem porozmawiasz z nimi na ten temat?

Być może masz inne nawyki, warto więc abyś zastanowił się, czy ich zmiana albo usunięcie wpłynie na twoje życie (choćby tylko towarzyskie). Przykłady nawyków to: spotkania ze znajomymi w kawiarni, obiady z klientami w restauracji, uczestnictwo w piknikach, łowienie ryb, przygotowywanie przetworów owocowych (zapasy na zimę), zakupy żywności co piątek w supermarkecie, pieczenie ciast na święta. Jeżeli zrezygnujesz z tych nawyków; jak wpłynie to na twoje życie rodzinne, towarzyskie, na planowanie czasu, na samopoczucie?

Poza tym, mogą pojawić się nowe nawyki choćby z tego powodu, że pojawi ci się więcej czasu, który przedtem zużywałeś na sprawy związane z jedzeniem. Zapewne nie będziesz chciał przygotowywać posiłków i siedzieć z innymi przy stole kiedy jedzą a potem zmywać, jak to robiłeś poprzednio. Jak wykorzystasz ten czas? Czy zrodzi się z tego nowy nawyk?

Fakt, że nawyki ulegną zmianie zazwyczaj nie stanowi wystarczającego powodu do rezygnacji z długich postów albo wprowadzania SŻBJ. Z drugiej strony warto przeanalizować, co zmieni się w życiu i czy będzie to korzystne albo nie, kiedy nawykowo wykonywane czynności znikną z niego. Jak daleko mogę i pozwolę sobie na posunięcie się w kierunku tych zmian?

DIETA

Chodzi o odżywianie się jeszcze przed rozpoczęciem uniezależniania siebie od jedzenia. Inaczej rozważając i tłumacząc – umiejętność niejedzenia można traktować także jako wynik sumarycznego przyspieszenia drgań ciał człowieka do odpowiedniego poziomu. Dlatego to co jesz bezpośrednio przed rozpoczęciem niejedzenia, może ułatwić albo utrudnić proces przystosowania.

Ogólnie można stwierdzić, że tzw. nisko-wibracyjne pokarmy (smażone, wędzone, grillowane potrawy lub zawierające duże ilości chemikalii) stawiają człowieka w trudniejszej pozycji początkowej na drodze do wysokich wibracji. Natomiast tzw. wysoko-wibracyjne jedzenie (całe surowe owoce bez trucizn) daje pozycję dużo silniejszą. Zatem, w zależności od człowieka i jego obecnej diety, materialna strona rozpoczęcia SŻBJ bez etapów pośrednich (skokowo), może być łatwa, trudniejsza albo okazać się niemożliwa.

Ciało człowieka zazwyczaj nie lubi szybkich lub dużych zmian. Kiedy zmiany są malutkie, ciało nie wyczuwa ich. Dotyczy to także diety człowieka dążącego do SŻBJ. Dla ciała korzystniej jest, kiedy zmiana diety na zerową następuje wystarczająco powoli, tak żeby ciało nie odczuwało tej zmiany w sposób nieprzyjemny.

Jednym z najczęściej pojawiających się „problemów", szczególnie na początku SŻBJ, jest smak. Człowiek niejedzący, który nie wprowadza do ciała pożywienia, nie ma możliwości kosztowania jedzenia smakowo. Dla niektórych ludzi staje się to męczące jak zmory nocne. Warto zatem zastanowić się przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu SŻBJ i zadać sobie pytanie: Na ile poważnym problemem byłaby dla mnie utrata możliwości delektowania się smakiem jedzenia?

WIZUALIZACJA

Instynkt buduje ciało człowieka, utrzymuje jego funkcjonowanie, zarządza danymi (np. zjadanym pokarmem, pamięcią), reaguje na bodźce (fizyczne i psychiczne). Wszelka aktywność instynktu przejawia się jako wynik działania określonych programów.

Wspomniałem przedtem o zmianach tych programów. Kiedy nie podoba mi się jakieś działanie lub reakcja na bodźce, to mogę dokonać zmiany. Celem dokonywania zmian w instynkcie (poprzez zmianę, usunięcie albo wbudowanie programu) jest realizacja określonego wyniku jego działania.

Jeżeli postanowiłem, żeby moje ciało w określony sposób reagowało na np. upał, ciemność, zranienie, jedzenie, to mogę urzeczywistnić

to przez przeprogramowanie instynktu. Terminem „przeprogramowanie instynktu” określam zmianę, usunięcie albo wbudowanie co najmniej jednego programu w intuicji.

Przede wszystkim warto wiedzieć, że instynkt wymaga troskliwej opieki. Ta troskliwa opieka przejawia się głównie poprzez kochanie instynktu. Im bardziej kochasz swój instynkt, tym lepiej ci służy. Lepiej traktować instynkt jako swoje ukochane dziecko albo jako ukochane zwierzątko.

Wierzenia (dane będące przechowywanymi w instynkcie obrazami) oraz programy instynktu tworzą potrzeby ciała i jego reakcje na sytuacje. Nawyki człowieka są uzewnętrznieniem się obrazów i programów, które instynkt ma wbudowane odnośnie danej rzeczy.

Kto umie przeprogramować (czyli właściwie wychowywać) instynkt, może zmieniać każdy wynik jego działania. Dotyczy to także potrzeb ciała odnośnie spożywania pokarmów.
Zatem kiedy jesteś duchowo gotowy do uniezależnienia się od pożywienia, pozostaje ci jeszcze przeprogramowanie instynktu w sferze związku między jedzeniem a ciałem. W zależności od twojej umiejętności przeprogramowania, możesz tego dokonać w czasie od jednej sekundy (albo nawet krócej) do kilkudziesięciu lat (albo nawet dłużej).

Wizualizacja jest jedną z najprostszych i najskuteczniejszych metod przeprogramowania instynktu. Jest świadomym działaniem, które przynosi zaplanowane zmiany w funkcjonowaniu ciała i w okolicznościach życia.

Jeżeli chcesz rozchorować albo uzdrowić ciało, zbiednieć albo wzbogacić się, materializować albo dematerializować przedmioty, wyrobić w sobie określoną umiejętność itd., możesz zastosować wizualizację. Jeżeli porównamy wizualizację do programowania a ciebie do programisty, to życie jest grą, którą piszesz wedle swojego upodobania.

Wizualizacja, żeby była skuteczna (to znaczy, wynik przeprogramowania był zauważalny), wymaga stworzenia właściwego obrazu (filmu) i nasycenia go energią. Oto pięć punktów opisujących szczegóły, które mają być spełnione:

1. Wyraźny, realny i żywy obraz albo film, w którym wszystkie zmysły odbierają szczegóły.
2. Zrealizowany wynik, w czasie teraźniejszym.
3. Odczucie stanu już osiągniętego wyniku.
4. Wiedza, że to jest rzeczywistość.
5. Energia towarzysząca Miłości.

ad.1

Po pierwsze i najważniejsze, wiedz, czego chcesz czyli postanów w szczegółach. Zobacz wszystkie szczegóły tego, co postanowiłeś a co ma zostać zrealizowane jako wynik wizualizacji. Stwórz obraz, w którym także zmysły uczestniczą. Im więcej zmysłów, im bardziej realny i żywy jest obraz, tym łatwiejsza do realizacji jest wizualizacja.

Dla przykładu, jeżeli wynikiem wizualizacji ma być posiadanie własnego domu, to wyobraź sobie siebie z rodziną, mieszkającego w tym domu. Zobacz was rozmawiających (zmysł słuchu) obok domu, jak oprowadzacie znajomych po nim itp. (zmysł wzroku). Czuj tam zapachy, np. ze świeżo pomalowanych ścian, kwiatów z ogrodu (zmysł węchu). Możesz też gustować (zmysł smaku) napój, właśnie co przyrządzony w kuchni. Poza tym czujesz przyjemne ciepło (zmysł dotyku) południowego słońca. Zatem obraz jest na tyle żywy i realny, że w twojej wyobraźni stał się filmem.

W stworzonym obrazie niech znajdują się tylko te szczegóły, na których ci zależy. Pozostałe szczegóły samoistnie zostaną właściwie dobrane, dlatego nie trzeba ich tworzyć. Dla przykładu, jeżeli tworzysz obraz owego domu a zależy ci na określonej lokalizacji i określonym kształcie domu, to właśnie te szczegóły umieść tam wyraźnie. Natomiast jeżeli ilość okien i kolor ścian nie mają dużego znaczenia, to nie twórz ich w obrazie.

W stworzonym obrazie nie umieszczaj drogi dojścia do wyniku końcowego (chyba że właśnie droga interesuje cię a może nawet jest wynikiem końcowym). Sam obraz, czyli wynik końcowy wizualizacji, jest ważny, nie sposób jego realizacji. Jeżeli będziesz tworzył w obrazie sposób realizacji wyniku końcowego, to

ograniczysz się tym sposobem. Jest więcej możliwości o których nie wiesz a które mogą być skuteczniejsze, łatwiejsze, korzystniejsze itp. Lepiej więc stwórz i utrzymuj w wyobraźni tylko wynik końcowy a nie sposób dojścia do niego.

Dla przykładu, jeżeli postanowiłeś uzdrowić ciało, to zobacz siebie szczęśliwym i w doskonałym zdrowiu. Nie wyobrażaj sobie sposobu, w jaki leczysz się. JA ma dużo skuteczniejsze sposoby niż każda z tych, które intelekt może sobie wyobrazić.

ad.2

Wynik przedstawiony w stworzonym w wyobraźni obrazie (filmie) ma być w czasie teraźniejszym. Jeżeli w wyobraźni widzisz, np. "będę miał", "otrzymam", "zobaczę", "kupię", "stanę się" itd. (używając określeń czasu przyszłego), to stanie się faktem. Czyli teraz "będę", jutro "będę", za rok "będę" za dwadzieścia lat też "będę", tak aż do ... no właśnie, do kiedy?

Wizualizacja da ci to, co stworzyłeś. Skoro stworzyłeś obraz w czasie przyszłym, to on nie zrealizuje się w czasie teraźniejszym. Ty żyjesz w czasie teraźniejszym, nie w czasie przyszłym, więc nie dostajesz tego, co wizualizujesz do realizacji w przyszłości.

ad.3

Stworzony w wyobraźni obraz ma przedstawiać już zrealizowany wynik końcowy, już osiągnięty cel. Dla ciebie jest to już obecnie realna rzeczywistość. Odnośnie powyższego przykładu – widzisz i czujesz siebie w tym domu tak samo, jak byś już tam mieszkał, spał, pracował i wypoczywał. Traktujesz wszystko to jak w pełni zrealizowaną rzeczywistość.

Instynkt słabo radzi sobie z iluzją intelektu zwaną czasem, dlatego można powiedzieć, że nie zna pojęcia czasu. Jak małe dziecko, jeżeli powiesz mu "wczoraj", "jutro", "za tydzień", to nie zrozumie, że są to istotne różnice, bo jego intelekt jeszcze nie wyuczył się tworzyć czasu.

Jest to jeden z powodów, dlaczego obraz ma przedstawiać stan już zrealizowany. Już teraz ma być widziany, czuty i w pełni traktowany przez ciebie jako obecna rzeczywistość.

ad.4

Czy wiesz czym różni się wiedza od wiary? Już o tym wspominałem. Kiedy coś wiesz, to nie wierzysz w to. Kiedy wierzysz, to też wątpisz, no bo przecież nie wiesz tego.

Nie rozumiesz? Zatem zapytam cię. Czy wiesz albo czy wierzysz, że czytasz tę książkę? Odpowiesz: „Wiem, że ją czytam.” albo „Wierzę, że ją czytam.” ? Rozumiesz teraz różnicę?

Szukając rad dotyczących wizualizacji, możesz znaleźć informację, że należy “mocno wierzyć”, bo “wiara góry przenosi”. Jakkolwiek mocno byś wierzył w coś, to wiedz, że w tym samym czasie także wątpisz w to. Kiedy jednak wiesz, to nie masz wątpliwości.

Przykład. Jeżeli teraz ktoś zadzwoni do ciebie i zapyta cię, co robisz. Odpowiesz, zgodnie z faktem, że czytasz książkę. Ty wiesz, że to robisz, nie wierzysz w to. Jeżeli jednak zapyta cię, co robi twój współmałżonek, którego nie ma w domu, możesz odpowiedzieć: „Nie wiem ale wierzę, że jest na zakupach.” Wiesz o tym czy wierzysz w to? Znając zwyczaje współmałżonka, wierzysz (może na 99,99% bo nie masz 100% pewności) więc nie wiesz tego. Gdybyś mógł spojrzeć w dal i zobaczyć współmałżonka, to wtedy wiedziałbyś.

Wizualizacja wymaga żebyś wiedział, że obraz w twojej wyobraźni przedstawia już zrealizowaną rzeczywistość w teraźniejszości.

Możesz wątpić, czy umiesz wiedzieć. W takim przypadku myślisz, że możesz jedynie mocno wierzyć. Dobrze, zatem wierz. Im bardziej będziesz wierzył, tym łatwiej zrealizujesz wizualizację. Korzystniej jest wierzyć niż nic nie robić albo odsuwać to na przyszłość.

Przy okazji. Czy widziałeś, jak ktoś materializował przedmiot, choćby jabłko na wyciągniętej dłoni? Jeżeli tak, to widziałeś przykład wizualizacji, w której człowiek **wiedział** (że to jabłko już

tam jest).

ad.5

Bez wystarczającej ilości energii wizualizacja nie nastąpi. Tej energii nie trzeba tyle, co wynika z równania $e=mc^2$, bo nie to prawo ma tu zastosowanie. Zatem tutaj mówiąc o energii, mniej mam na myśli definicję, że energia to potencjał zdolny do wykonania pracy. Więcej mam na myśli to, co czuje człowiek, kiedy jest pod wpływem emocji. Emocja to reakcja instynktu zachodząca podczas gwałtownego uwalniania albo blokowania energii.

Przypomnij sobie moment, kiedy przestraszyłeś się tak bardzo, że włosy ci "stanęły dęba" a serce prawie wyleciało przez gardło. Przypomnij sobie energię, która wtedy zawładnęła tobą. Przypomnij sobie też energię, która pojawiła się, kiedy odczuwałeś największe miłosne poruszenie swojego życia. Teraz zapewne rozumiesz, co mam na myśli, mówiąc o energii niezbędnej do realizacji wizualizacji.

Zatem masz już gotowy **obraz**, który jest w pełni **realny** i istniejący w **czasie rzeczywistym**. **Wiesz**, że obraz przedstawia twoją **obecną rzeczywistość**. Teraz jedynie brakuje ci **energii**, żeby przejawić go w twoim (materialnym) świecie.

Zatem pozwól sobie na odczucie najpotężniejszej energii, tej która przejawia się w czasie emocji związanych z odczuwaniem Miłości. Wpierw pozwól więc aby Miłość przejawiała się przez ciebie. Nic nie musisz robić, po prostu pozwól Miłości przejawiać się, bo jesteś jej źródłem.

W wizualizacji obraz można porównać do nasienia rzuconego w glebę. Energia towarzysząca emocjom to woda i słońce. Nasienie bez wody i słońca nie wyrośnie na roślinę.

Praktycznie, jak to zrobić? Wpierw skup się na sobie i rozluźnij. Pozwól, żeby Miłość zaczęła przejawiać się przez ciebie (twój umysł i ciało). Kiedy już czujesz tę energię, tę moc, przywołaj obraz (mający wszystkie wyżej opisane cechy). Im więcej Miłość przejawia się w tym momencie przez ciebie, tym skuteczniej

(łatwiej, szybciej) wizualizacja zrealizuje wynik.

O przejawianiu się Miłości przez ciebie napisałem w opisie kontemplacji bierności.

O tym szczególnie warto wiedzieć, że skuteczność wizualizacji zależy głównie od dwóch czynników: obrazu i energii. Obraz w twojej wyobraźni ma być tak żywy, jakbyś go realnie widział przed oczami. Obraz ma pokazywać wynik końcowy, który postanowiłeś zmaterializować z wyobraźni w rzeczywistość. W obrazie raczej nie wyobrażaj sobie sposobu realizacji, lepiej wyobrażaj sobie już zrealizowany wynik końcowy. W ten sposób nie ograniczasz się, co do sposobu osiągnięcia celu.

Obrazowi mają towarzyszyć pozytywne emocje, bo dzięki nim emanujesz energią, która jest tak ważna dla realizacji obrazu.

Tak jak woda jest niezbędna, żeby z nasienia wrzuconego do ziemi wyrosła roślina, tak obraz trzeba zasilać energią, żeby został urzeczywistniony. Zasiane rośliny trzeba regularnie podlewać, tak samo ustalony obraz należy regularnie nasycać energią.
Podczas wyobrażania sobie obrazu będącego celem wizualizacji, emocjonuj się pozytywnie. Emanuj radością i Miłością. Przeżywaj to głęboko emocjonalnie i jako już spełnione.

Wizualizacja jest potężnym narzędziem do realizacji celów. Jeżeli używasz jej właściwie, według opisu, to sprawy będą układały się w kierunku celu. Na ile i kiedy obraz zostanie zmaterializowany zależy od energii, którą emanujesz do obrazu w wyobraźni czyli od emocjonalnego zaangażowania.

Człowiek cały czas wizualizuje, nawet kiedy śpi. W snach widzisz, że wizualizacja realizuje się dużo szybciej, wręcz błyskawicznie. Często jest tak, że wystarczy pomyśleć tylko. Sny odbywają się w znacznie mniej gęstym świecie niż codzienna materia, dlatego tam trzeba znacznie mniej energii do zrealizowania obrazu.

Człowiek prawie zawsze wizualizuje nieświadomie. Wizualizuje, nie zdając sobie z tego sprawy, a także nie widzi, że jego życie jest wynikiem jego wizualizacji.

Spotykam ludzi, którzy narzekają na swoje życie. Widzę w ich widzeniu świata wiele strachu i negatywnych emocji. Ci ludzie cierpią na własne, aczkolwiek nieświadome, życzenie. Im najczęściej spełniają się sytuacje, które są nieprzyjemne, te powodujące cierpienia.
Ludzie ci dobrze opanowali technikę wizualizacji. Niektórzy z nich są prawie mistrzami, jednak robią to nieświadomie. Mając negatywny obraz w wyobraźni, nasycają go emocjami związanymi ze strachem, złością czy nienawiścią. Co wtedy może być wynikiem ich wizualizacji?

Warto pamiętać, że instynkt nie ma pojęcia, co jest żartem a co powagą. Zatem kiedy w żartach mówisz o sobie negatywnie i jednocześnie emanujesz emocjami, to też jest wizualizacja, która zmierza do realizacji.
Zapewne spotkałeś ludzi, którzy niby w żartach często wypowiadają zdania w rodzaju: jestem stary, głupiec ze mnie, ślepy jestem, nie stać mnie na to, nie mam pieniędzy, za biedny jestem i inne negatywne wyrażenia. Kiedy spojrzysz na ich życie to widzisz, że oni nie oceniają go jako szczęśliwe. W swoim życiu napotykają na wiele „nieszczęść”. Zapewne domyślasz się, że to na ich własne życzenie, przecież nieświadomie wizualizują to sobie.
Dlatego nawet w żartach warto mówić o sobie pozytywnie. Instynkt, który przenosi obraz z wyobraźni w materialną, codzienną rzeczywistość, nie rozróżnia między żartem a powaga. On zawsze spełnia twoją wizualizację, świadomą albo nie.

Ci którzy naprawdę stoją za systemami edukacji i za środkami masowego przekazu, wiedzą o tym. Znają dobrze potęgę sugestii i wizualizacji. Wykorzystują tę wiedzę do manipulowania ludźmi. Wpajają ludziom, że są czymś mniej niż doskonałymi istotami. Promują w TV i w grach komputerowych przemoc, złość, nienawiść i śmierć. To wzbudza w ludziach negatywne emocje. Negatywne obrazy połączone z negatywnymi emocjami kierują ludzi w stronę cierpienia i poczucia mniejszej wartości siebie.

Jesteś już doskonałą istotą, bez względu na to, co robisz. Każda istota jest doskonała, chociaż inaczej widzi świat i inaczej doświadcza życia. Nie daj sobie wmówić, że jesteś czymś mniej niż doskonałą istotą. Możesz spokojnie odrzucić te sugestie zawarte w

wychowaniu, w edukacji, w środkach masowego przekazu, które sugerują ci negatywizm. Te które twierdzą, że jesteś mały, marny, masz służyć i pracować. Będziesz nadal niewolnikiem, jeżeli podążasz za takim wychowaniem.

Wiedząc, że człowiek stale wizualizuje, możesz wykorzystać to dla twojego dobra. Możesz uważać siebie za istotę doskonałą, gdyż w swojej esencji jesteś taką. Nawet jeżeli uważasz siebie za istotę niedoskonałą i a inni wmawiają ci taki obraz, to prawdą jest, że już jesteś doskonały bez względu na opinie.

Proponuję, wyobrażaj sobie siebie i czuj to, jak naturalnie emanujesz radością. Utrzymuj ten obraz w twojej wyobraźni. To jest najkorzystniejszy obraz możliwy do wyobrażenia sobie i utrzymania w umyśle, chyba że wybierasz cierpienie. Oto przykład opisu obrazu – ty możesz stworzyć inny.

Ja ..(twoje imię).. naturalnie i bez powodu czuję radość. Raduję się. Radość. Ja ..(twoje imię).. zawsze jestem nasycony radością. Radość jest we mnie. Radość emanuje ze mnie, dlatego wszyscy wokół mnie czują Miłość.

Oczywiście, ten obraz to jeden z pięciu warunków wizualizacji, o których już przeczytałeś. Zatem połącz obraz z pozostałymi warunkami, żeby wizualizacja była skuteczna. Dzięki niej staniesz się człowiekiem radosnym. Reszta ułoży się tak, żeby tę twoją radość podtrzymywać. Cały wszechświat, wszystko będzie tak układało się, żeby spełniać twój obraz.

Naukowym potwierdzeniem wizualizacji są wyniki obserwacji struktur, które tworzy zamrożona woda. Woda może tworzyć bardzo wiele struktur w zależności od czynników, którym jest poddawana. Cząsteczki wody organizują się w określoną strukturę w zależności od między innymi słów, myśli, uczuć i emocji ludzi.

Poszukaj w internecie „*Masaru Emoto*" i jego „*Messages from Water*" – zobaczysz, jaki duży wpływ na wodę ma to, co człowiek mówi, pisze, myśli i czuje. Zobaczysz, jak pięknie, świetliście, uporządkowanie wygląda woda przy której mówi się słowa „kocham", „dziękuję" itp. a jak obrzydliwie przy słowach „nienawidzę cię", „zabiję cię" itp.
Ciało człowieka to w większości woda, szczególnie jego mózg.

Zatem to co myślisz, mówisz i czujesz ma natychmiast bezpośrednie fizyczne odzwierciedlenie w ciele, szczególnie w systemie nerwowym, który programuje twoje ciało. Jak chcesz, żeby wyglądało?

KONTEMPLACJA BIERNOŚCI

Kontemplacja (mylona z medytacją) jest ćwiczeniem umysłowym, w którym cały intelekt i wszystkie zmysły skupiają się na określonym temacie. Tematem tym może być materialny przedmiot (np. obraz, owoc, krajobraz, człowiek), idea (Miłość, Światło, zaufanie, umysł) albo nic (kontemplacja bezprzedmiotowa). W kontemplacji intelekt utrzymuje:

1. swoje skupienie na temacie;
2. poziom odbioru zmysłowego.

Kontemplacja jest jednym z ćwiczeń duchowych (czyli dla wzmocnienia ducha) rozszerzających sferę Świadomości, w której człowiek żyje. Dzięki kontemplacji następuje, między innymi, wyjście poza sferę intelektu. To powoduje wszechstronny rozwój człowieka i daje odczuwalny postęp na drodze rozwoju duchowego. W rezultacie problemy znikają, choroby ciała ustępują, wiedza ujawnia się dając więcej możliwości i mocy kontemplującemu.

Najprostsze rozwiązania są najskuteczniejsze – często to mówię. Kontemplacja bierności potwierdza to stwierdzenie, bo jest ćwiczeniem prostym, łatwym i skutecznym. Może ją wykonywać bez przygotowania każdy człowiek, który rozumie instrukcję. Kontemplacja ta bardzo korzystnie wpływa na rozwój umysłowy ćwiczących ją dzieci. Jeżeli dziecko (nawet dwuletnie) rozumie, jak to robić, warto je zachęcić do ćwiczenia. Rozwój intelektualny, duchowy i fizyczny dziecka stosującego kontemplację bierności jest znacznie pełniejszy.

Kontemplacja bierności jest korzystna i nadaje się dla każdego człowieka podążającego drogą rozwoju duchowego. Przynależność do organizacji religijnej czy filozoficznej, grupy społecznej, wierzenia, stopień zaawansowania i inne podobne czynniki nie

stanowią przeszkody w stosowaniu kontemplacji bierności. Dzięki niej człowiek lepiej poznaje siebie więc jest to korzystne dla niego także pod względem przynależności do wymienionych organizacji.

Kontemplacja bierności indywidualizuje się, to znaczy, daje wykonującemu to, czego ten potrzebuje na swojej drodze rozwoju. W miarę rozwoju (rozszerzania się sfery Świadomości) człowieka kontemplacja ta modyfikuje się tak aby nadal najlepiej mu służyć. Modyfikacja następuje automatycznie i naturalnie tak, żeby owoce kontemplacji były najlepiej dostosowane do potrzeb w rozwoju ćwiczącego. Dlatego to ćwiczenie umysłowe ma w sobie moc już od samego początku.

Z powodu indywidualizowania się, przebieg i wyniki kontemplacji bierności są inne u różnych ćwiczących. Zatem nie ma zbytnio sensu porównywać swojego przebiegu i wyniku z tym, co dzieje się u kogoś innego, chyba że z chęcią uczenia się i z samej ciekawości.

Jak wykonywać kontemplację bierności – oto opis.
Usiądź w wygodnej pozycji z naturalnie wyprostowanym kręgosłupem. Możesz siedzieć na krześle, ze stopami na podłodze a kolanami zgiętymi pod kątem prostym; na podłodze, w siadzie ze skrzyżowanymi nogami; albo (jeżeli to już wyćwiczyłeś) na podłodze ze stopami założonymi na uda. Ważne, żeby było ci na tyle wygodnie, żebyś w ciągu kilkudziesięciu minut takiego siedzenia nie czuł uwierania, które rozprasza.

Pozycja leżąca, jeżeli taką wolisz, też nadaje się do tego ćwiczenia. Wtedy jednak jest łatwiej zasnąć. Jeżeli jednak wybierasz leżenie, to raczej nie na boku, lepiej na plecach, bez poduszki, z rozłożonymi nogami i rękami. Tu też wygoda polega na tym, żeby nic nie uwierało.

Ćwiczenie to już w swojej nazwie zawiera najistotniejszą wskazówkę do jego wykonania – bierność. Biernym ma stać się intelekt, to znaczy, ma nie myśleć ale też nie spać.

Intelekt statystycznego Ziemianina na jawie zazwyczaj jest w stanie aktywności (myśli, tworzy, rozwiązuje itp.). Ten stan zwany jest codzienną świadomością. Wtedy odbywa się myślenie, odbieranie bodźców ze zmysłów i ich automatyczna interpretacja. Intelekt

człowieka może także spać, czyli być jakby wyłączonym. Te dwa stany intelektu zajmują prawie cały jego czas istnienia.

Jest jeszcze trzeci stan, w który intelekt człowieka bardzo rzadko wchodzi, to stan pełnej bierności. W nim intelekt nie jest aktywny, to znaczy, nie myśli i nie odbiera bodźców ze zmysłów. Ten stan bez myślenia zdarza się, i trwa przez kilka sekund, na granicy snu i jawy. Może pamiętasz, co dzieje się, kiedy budzisz się. Z jednej strony jeszcze śnisz a z drugiej wiesz, że to jeszcze sen a ty już budzisz się, bo świadomość jawy pojawia się. Taki stan umysłu jest podobny do bierności intelektu.

Spowodowanie i utrzymanie stanu pełnej bierności intelektu na początku wydaje się być dość trudne i dlatego wymaga ćwiczeń. Przeciętny Ziemianin stwierdzi, że jest to prawie nie możliwe, bo "albo się myśli, albo zasypia". To fakt, często próba uczynienia intelektu biernym kończy się zaśnięciem, szczególnie w postaci leżącej. Jednak skoro "praktyka czyni mistrza", to ćwiczący kiedyś dochodzi do tej umiejętności.

Zatem zamknij oczy i skieruj uwagę na pojawiające się w umyśle myśli. Jednak – i to jest najważniejsze w tym ćwiczeniu – nie podążaj za myślami, nie twórz ich. Zupełnie nie myśl, skup się na (ale nie myśl o tym) nie myśleniu. Bądź intelektualnie zupełnie bierny. Bądź zupełnie obojętnym obserwatorem (napływających i odpływających) myśli i wszelkich bodźców zmysłowych.

Kiedy tylko uświadomisz sobie, że myślisz (podążasz za jakąś myślą), natychmiast ją zostaw i powróć do intelektualnej bierności. Zupełnie biernie (całkowicie bez zainteresowania) tylko patrz na pojawiające się i znikające myśli. Tę czynność można porównać do bezmyślnego patrzenia się w nurt przepływającej rzeki. Wiesz, że woda płynie, bo patrzysz na nią, ale zupełnie nie interesuje cię to (jak byś bezmyślnie gapił się).

Na początku, kiedy zaczniesz wykonywać kontemplację bierności, zauważysz wielokrotnie, że potrafisz zostać w stanie bez myślenia przez kilka sekund. Następnie "złapiesz się na tym", że podążasz za myślą, ona jakby cię pociąga za sobą. Później, w miarę praktykowania, te okresy pozostawania w stanie zupełnej bierności będą coraz dłuższe.

Na początku intelekt wypełniony jest masą myśli, które chaotycznie pojawiają się i znikają. W miarę ćwiczenia ilość myśli pojawiających się w intelekcie będzie malała. Bodźce zmysłowe będą coraz mniej wzbudzać zainteresowanie intelektu, a ten będzie stawał się coraz spokojniejszy. Dojdzie do tego, że pozostanie tylko ta jedna myśl – „nie myśleć i nie odbierać bodźców zmysłowych" (korzystniejsze jest używanie wyrażeń bez słów „nie", dlatego lepiej: „intelekt jest w pełni pasywny").

Kiedy nawet ta ostatnia myśl zanika, Światło staje się zauważalne. Przebłyski Światła mogą pojawiać się wcześniej w każdym momencie. Niektórzy ludzie (szczególnie ci, którzy przedtem ćwiczyli coś podobnego) zauważają pierwsze przebłyski już w czasie pierwszej kontemplacji bierności.

Podczas ćwiczenia kontemplacji bierności pojawiają się też dźwięki, które są słyszalne nie przez uszy. Dźwięki te, podobnie jak Światło, to przejawianie się JA. JA jest stale obecne ale intelekt, będąc tak zajęty swoją aktywnością, zazwyczaj nie odbiera danych od JA. Kiedy uciszy się, stanie się bierny, wtedy dane od JA zaczynają dla intelektu być zauważalne. Pierwsze dane, które intelekt odbiera od JA, to owe dźwięki i Światło. Im bardziej staje się bierny, tym więcej umie odebrać od JA.

Im lepiej intelekt utrzymuje się w stanie bierności, tym mocniej czuje przejawianie się JA w postaci Światła i Miłości. Wtedy kontemplacja bierności przeistacza się w kontemplację Światła i Miłości.

Kiedy kontemplacja Miłości rozpoczyna się, wtedy już sam wiesz, dokąd podążać. Wykonujesz tę samą kontemplację, która już nie jest taką samą, jaką była na początku, bo teraz przeistacza się w medytację. Kiedy intelekt zupełnie odsuwa się, Światło i Miłość pojawiają się, wtedy wchodzisz w stan medytacji (żadnych myśli, żadnej iluzji). Gdyby sprawdzić teraz twoje fale mózgowe, byłbyś w stanie Delta.

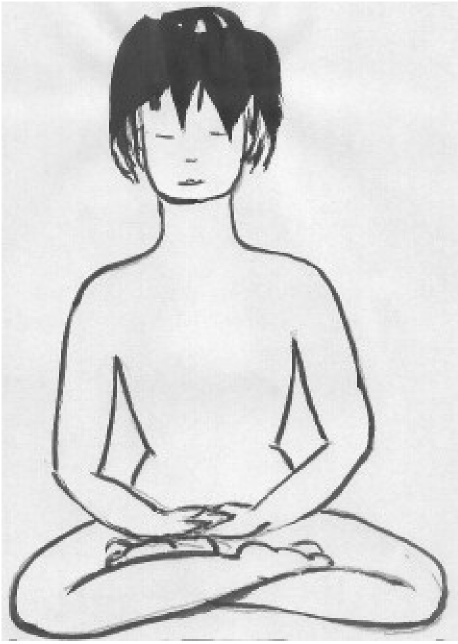
Medytacja zaczyna się wtedy, kiedy intelekt zupełnie zatrzymuje swoją aktywność w umyśle, ale nie zasypia. Intelekt pozostaje w pełni bierny ale jest świadom tego, co dzieje się w umyśle.

Dokładnie, czym jest medytacja, intelektualnie nie da się wyjaśnić i zrozumieć, bo medytacja wykracza poza sferę intelektu.

Nawet jeżeli początkowo to ćwiczenie może wydawać ci się mało wartościowe, to jednak proponuję, wykonuj je regularnie. Im dłużej ćwiczysz, tym większe zmiany zauważysz i tym bardziej opanowany będziesz ty sam.

Spokojny intelekt można łatwo skupić, co daje potęgę kierowania swoim życiem, jaką mało kto posiada. Przy takim stopniu opanowania intelektu wizualizacja staje się dużo łatwiejsza. Wtedy też człowiek osiąga umiejętność wejścia w medytację – coś co wielu mistyków ćwiczy przez dziesiątki lat i nie może osiągnąć.

Celem kontemplacji bierności jest opanowanie skaczącego intelektu, który z powodu swojej niespokojności nie potrafi się wystarczająco skupić. Opanowanie skaczącego intelektu jest kluczowym osiągnięciem na drodze świadomego rozwoju. Kiedy na drodze świadomego rozwoju duchowego człowiek posiądzie ten klucz, wtedy może przekroczyć bramę, za którą znajdują się medytacja, intuicja, telepatia i inne umiejętności, które powszechnie uznawane są za nadzwyczajne, cudowne.



„Miałem wtedy wrażenie takiego zawrotu głowy, łzy się cisnęły bezwiednie.
Ogarnięty przeogromnym szczęściem, radością, nie wypowiedzianą miłością, scalony z całym istnieniem.
Przez parę dni czułem taką radość, lekkość bycia jakbym żył w całkiem innej rzeczywistości.
Powiem kochać to mało to co płynęło z mego serca.”
Jarek

KONTEMPLACJA RADOŚCI

To ćwiczenie wywołuje naprawdę wspaniałe przeżycie. Czucie osiągane tym prostym ćwiczeniem przybliża cię do tej potężnej istoty, którą człowiek jest w stanie naturalnym. Osiągając stan naturalnej radości emanujesz Miłością i Światłem – to jest ważne do wejścia w inedię i utrzymanie tego stanu.

Ludzie zazwyczaj czują radość pod wpływem czynnika zewnętrznego, na przykład kiedy cieszą się z powodu szczęścia. Moc radości wywołanej czynnikiem zewnętrznym można porównać

do zaledwie mikrocząstki radości naturalnej.

Przypomnij sobie – zapewne miałeś takie chwile – kiedy to czułeś radość zupełnie bez powodu. Ot, nagle wystąpiła, radowałeś się, chociaż nie wiedziałeś dlaczego. Przypominasz sobie?
Zamknij oczy, rozluźnij się i wróć myślami do wczesnego dzieciństwa, kiedy jeszcze nie myślałeś, może tam sobie przypomnisz. Przypomniawszy sobie ten stan albo przeżywając go ponownie, wyobraź sobie, że naturalna radość jest wielokrotnie mocniej odczuwalna.

Tak czy inaczej, radość którą sobie przypomniałeś, to tylko mikro cząstka naturalnej radości emanującej z człowieka będącego w stanie naturalnym.
Człowiek w stanie naturalnym emanuje radością. Z daleka widać, że emanuje z niego coś w rodzaju niewidocznego Światła, przyjemnego przyciągania – ludzie czują od niego Miłość. On nawet nie musi się śmiać, uśmiechać, może normalnie mówić, a tobie będzie bardzo przyjemnie i radość też będzie się w tobie wzbierała, niby zupełnie bez powodu.

Czy możesz sobie to wyobrazić? Czy spotkałeś takiego człowieka? Zapewne tak. Zatem, czy możesz sobie wyobrazić, co to jest naturalna radość istniejąca w człowieku? Tak czy inaczej, oto przykład ćwiczenia, które pomaga wrócić do naturalnej radości.

Usiądź albo połóż się i rozluźnij całe ciało – wejdź w stan całkowitego relaksu. Odsuń wszelkie myślenie – na początku tego ćwiczenia postępuj tak samo, jak podczas kontemplacji bierności. Uspokoiwszy ciało i intelekt skup się na czuciu radości, która jest głęboko w tobie i spoczywa przy JA.
Pamiętaj, żeby radości nie tworzyć. Ta prawdziwa wewnętrzna radość jest podstawową cechą twojego naturalnego stanu czyli tym co czujesz, kiedy nie przykrywasz JA działaniem niespokojnego intelektu. Dlatego tak ważne jest, żebyś uczynił intelekt pasywnym i skupił się na czuciu tego, co jest za myślami, obrazami i zmysłami. Tylko tyle – skup się na czuciu. Zwróć uwagę na JA, poczuj JA, a wtedy radość przejawi się. Pojawienie się radości jest pierwszym objawem przejawiania się JA przez umysł i ciało.

Tego nie da się wytłumaczyć i zrozumieć intelektualnie, to trzeba

poczuć. Nawet jeżeli przeczytasz grubą księgę o odczuwaniu naturalnej radości, które towarzyszy przejawianiu się JA, to i tak nie zrozumiesz. Ten stan trzeba poczuć.

Kiedy pierwsze przebłyski naturalnej radości pojawią się, natychmiast je wyczujesz i już będziesz wiedział, o co chodzi. Poczujesz tę moc przejawiającą się w radości bez żadnego powodu. Wtedy będziesz też czuł Miłość. Możliwe, że łzy napłyną ci do oczu, bo znowu poczujesz JA – To Czym w swojej esencji jesteś.

Pamiętaj, nie twórz lecz czuj. Naturalna radość tam jest, zawsze tam była i będzie – ty masz jedynie skupić się na jej czuciu. Dlatego czuj, a nie twórz jej, nie myśl o niej i nie wyobrażaj jej sobie. Skup się – na pewno poczujesz.

SKUPIENIE NA WEWNĘTRZNYM SŁOŃCU

Najpierw w pełni rozluźnij mięśnie i doprowadź ciało do pełnego relaksu. Ucisz intelekt, to znaczy, usuń z niego myśli i skupienie na zmysłach.
Skup się na czuciu Słońca, które jest w centrum klatki piersiowej, w okolicy serca. Czuj, jak to Słońce rośnie, ogarnia całą klatkę piersiową, a potem całe twoje ciało. Czujesz to, bo przecudowne uczucie ciepła, radości i Miłości rozpływa się w tobie, nasyca każdą komórkę ciała.
Widzisz to Światło pod zamkniętymi powiekami i czujesz wzrastającą radość i Miłość.



Widzisz i czujesz, jak to Słońce nadal rozszerza się, ty zatapiasz się w nim i sam stajesz się Słońcem.
Teraz, będąc Słońcem, czując twoją Moc Wewnętrzną, emanujesz radością Światłem i Miłością.
Pozostań w tym stanie, bez wysiłku utrzymuj go – to jest doskonała żywność dla ciała, która uzdrawia i wzmacnia.
Radość i Miłość pozostają w tobie, rozkoszujesz się nimi, nawet kiedy Słońce skurczy się z powrotem do centrum klatki piersiowej w okolicy serca.

KONTEMPLACJA a WIZUALIZACJA

Te dwa ćwiczenia wymagają przeciwnego działania. Poznaj dobrze różnice między nimi. Ogólnie – kontemplacja wymaga pasywności a wizualizacja wymaga aktywności intelektu.

W kontemplacji masz uczynić intelekt pasywnym tak, żeby pozostała w nim jedna idea (nie myśl). Ta idea ma wypełnić cały niemyślący / pasywny intelekt. On ma być tylko biernym obserwatorem. Dzięki temu, że jest taki cichy i nie tworzy czegokolwiek, może zauważyć informacje, przebłyski od intuicji.

W wizualizacji jest zupełnie odwrotnie. Intelekt ma maksymalnie zaangażować wszystkie swoje myśli, całą wyobraźnię i wszystkie zmysły wokół obrazu. Ma stworzyć maksymalnie żywy obraz taki, że jeżeli ktoś z boku zauważyłby go, to uznałby to za rzeczywistość. Intelekt ma też pobudzić instynkt do emocji, które emanują energię.

ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

To rodzaj ćwiczeń (nie koniecznie fizycznych), które powodują odczuwalny przyrost energii życiowej u człowieka. Zmęczenie, senność, słabość zanika u człowieka po wykonaniu ćwiczenia energetyzującego. Ćwiczenia tego rodzaju poprawiają prawidłowe krążenie oraz wymianę różnych energii i informacji pomiędzy ciałami człowieka, a także pomiędzy nim i otoczeniem.

Podczas wykonywania ćwiczenia energetyzującego (w przeciwieństwie do ćwiczeń gimnastycznych i siłowych) człowiek nie rozprasza energii (na pracę mięśni i ich męczenie) lecz dostarcza ją sobie. Właśnie o to chodzi, bo to jest ważne szczególnie w początkowym okresie dostosowywania człowieka do SŻBJ.

Jest wiele znanych (najwięcej w Azji) systemów ćwiczeń energetyzujących. Najczęściej słyszy się o indyjskich *hatha* jodze i *pranayama*, chińskich *qì-gōng i tàj-jí*, tybetańskich rytuałach, zachodnich ćwiczeniach izometrycznych i różnych wizualizacjach. Systemów jest wiele a każdy system ma szkoły – powstaje tysiące

możliwości, które sprowadzają się do tego samego celu, podniesienia poziomu odczuwalnej energii życiowej w ciele ćwiczącego.

Regularnie wykonywane ćwiczenia energetyzujące wpływają tak pozytywnie na człowieka, że w efekcie jego ciało pozbywa się chorób, starzeje się znacznie wolniej i umiera później. Kilkusetletni, pełni energii i sprawności ruchowo-umysłowej, wyglądający na czterdziestolatków mistrzowie ćwiczeń energetyzujących świadczą o tym, że ten rodzaj aktywności ma wiele do zaoferowania.

Wielu ludzi regularnie wykonujących ćwiczenia energetyzujące, odczuwa zmniejszającą się potrzebę na jedzenie. U części regularnie ćwiczących głód całkowicie znika, kiedy poziom energetyczny człowieka stanie się odpowiednio wysoki. Wśród Chińczyków ćwiczących *qì-gōng, tàj-jí* zjawisko to zwane jest *bì-g*ǔ – wtedy człowiek nie czuje głodu i dlatego nie je przez tygodnie, miesiące albo lata. Taki człowiek pozostaje w doskonałej formie i nie starzeje się, wiek biologiczny wręcz cofa się.

Dla człowieka poszczącego albo dążącego do zrealizowania SŻBJ te informacje oznaczają, że regularnie wykonywane ćwiczenia energetyzujące są w tym czasie bardzo wskazane i dają wymierne korzyści. Najczęściej jest tak, że bez ćwiczeń energetyzujących człowiek nie jest w stanie utrzymać ciała we właściwym funkcjonowaniu w czasie realizowania SŻBJ.

Postanowiwszy wykonywać ćwiczenia energetyzujące, możesz wybrać którąś ze szkół i podążać za jej praktykami. Masz też inny wybór zamiast tego – możesz sam opracować najlepszy dla ciebie zestaw ruchów. Jest to łatwiejsze niż, zapewne, przypuszczasz. Jeżeli chcesz, to zacznij już teraz.

Stań, zamknij oczy, rozluźnij się i skup na sobie. Przede wszystkim skieruj uwagę na odczuwanie przepływu energii w swoim ciele, nie na ruchach i mięśniach. Przed przystąpieniem do ćwiczenia nie sugeruj się obserwacjami innych ćwiczących (lepiej zapomnij o tym). Najważniejszą rzeczą jest wyciszenie i skupienie się na odczuwaniu energii płynącej przez ciebie, między tobą a otoczeniem. Korzystniej jest być skupionym na czuciu energii, nie na kierowaniu jej.

Kiedy pozostajesz skupiony na odczuwaniu przepływającej energii, możesz poczuć, że mięśnie chcą poruszać się. Pozwól im samym decydować, pozwól ciału wykonywać swoje własne ruchy, na które ma ochotę. Jaki to będzie ruch (czy wykonany z gracją, symetrycznie itp.), nie ma znaczenia, jeżeli pozostajesz skupiony na energii. Ciało wybierze ruchy, które pozwolą ci lepiej czuć energię. Jednocześnie poziom energii będzie wzrastał. Możesz to potraktować jako kontemplację odczuwania energii.

Kontemplacje, wizualizacje, ćwiczenia energetyzujące to ważne elementy na drodze świadomego rozwoju duchowego człowieka. Regularne ich wykonywanie prowadzi do wszechstronnego rozkwitu człowieka. W rezultacie umysł staje się jaśniejszy, bardziej twórczy i spokojniejszy a ciało powraca do stanu najdoskonalszego, co przejawia się między innymi jego zdrowieniem i odmłodzeniem. Jednym z wyników takiego działania jest też zmiana zależności między człowiekiem a materią zwaną pożywieniem. To może doprowadzić do zaniku potrzeby jedzenia – ono stanie się, po prostu, zbędne.

Ćwiczący człowiek staje się istotą o tzw. wyższych wibracjach, co powoduje, że coraz więcej naturalnie emanuje Miłością. W świecie niematerialnym człowiek ten widziany jest jako coraz bardziej świetlista istota. Wtedy już nie ma mowy o jedzeniu albo niejedzeniu, bo to staje się nieistotne.

Jeżeli postanowiłeś utrzymywać twoje ciało w doskonałej formie fizycznej, może nawet bez jedzenia, to regularnie wykonuj ćwiczenia energetyzujące. Dzięki temu nauczysz się świadomie kierować energią.

Odczuwalna energia i moc, jaką dają człowiekowi tego rodzaju ćwiczenia, jest trudna do wyrażenia słowami – to trzeba poczuć. Ten kto raz to poczuje, zawsze będzie tęsknił za tą energią i mocą ciała. Mistrzowie potrafią wykorzystywać tę energię do zabijania, wskrzeszania, leczenia, żywienia lub materializacji.

Kiedyś wróbel w locie uderzył w szybę drzwi balkonu naszego

domu. Widocznie, chcąc wlecieć do jasnego pokoju, nie zauważył tej szyby. Uderzywszy upadł na ziemie i leżał, bez ruchu, jak martwy.
Podniosłem go, zamknąłem między dłońmi i skupiłem się na przesłaniu mu energii życiowej. Poczułem naturalnie emanującą ze mnie Miłość.
Po chwili poczułem, że wróbel poruszył się. Rozwarłem dłonie i trzymałem go tylko na jednej. Ten jakby trochę zdziwiony, co się stało, patrzył na mnie.
Poczułem, że ptak jest nasycony energią życiową, że jest w pełni sprawny, zupełnie zdrowy. Lekko wyciągnąłem przed siebie dłoń i powiedziałem do niego: „Możesz już lecieć, jesteś zdrowy.”
On jednak nie chciał, siedział tam i patrzył na mnie. Przekrzywił główkę w lewo, potem w prawo i patrzył mi w oczy. Dopiero kiedy całkowicie wyciągnąłem dłoń i lekko wstrząsaniem dawałem do zrozumienia, że ma sobie odlecieć, ten zrozumiał i szybko odleciał, pełen energii i siły.

Gdybym był mistrzem we władaniu energią, nie musiałbym brać wróbla do ręki. Wystarczyłoby, żebym popatrzył na niego – wynik byłby ten sam.

Dla człowieka poszczącego lub dążącego do inedii, niejedzenia, ważne jest dobre samopoczucie. Jednym z najczęstszych symptomów występujących po odstawieniu jedzenia jest słabość ciała. W tym przypadku ćwiczenia energetyzujące są skutecznym środkiem. Zapamiętaj to i ćwicz dla zdrowia ciała oraz sprawności umysłowo-cielesnej.

ENERGETYZOWANIE DRGANIAMI DŹWIEKU

Wydobywając z siebie dźwięk, wprowadzasz w drgania różne części ciała. Kształtując wydawany dźwięk możesz wywołać drgania m. in. zatok szczękowych i czołowych, całej czaszki, a także tchawicy, płuc i kręgosłupa.

Jeżeli wiesz co to są mantry i nawet śpiewałeś je, na przykład OM, to zapewne już domyślasz się, jak energetyzować ciało dźwiękiem.

Kiedy uczysz się energetyzowania ciała dźwiękiem, zwracaj uwagę na to, co czujesz. Gdzie powstają drgania i jak rozchodzą się. Jak

odczuwasz te drgania. Czy są przyjemne, orzeźwiające, leczące i wzmacniające?

Oto przykład, jak możesz nauczyć się wydawania właściwego dla ciebie dźwięku. Nazwijmy go twoim dźwiękiem rezonansowym. Stań albo usiądź wygodnie bez opierania się. Rozluźnij niepotrzebnie napięte mięśnie. Zrób kilka swobodnych i trochę głębszych oddechów. Możesz zamknąć oczy.
Rozluźnij mięśnie szczęk i trochę rozewrzyj usta, nie szeroko. Teraz, wydychając powoli, wydawaj dźwięk, który jest gdzieś pomiędzy „a”, „o”, „u”, „y”. Jest to dźwięk, który u każdego może brzmieć inaczej. Będziesz wiedział, poczujesz to, kiedy trafisz na twoje właściwe drgania rezonansowe.
Próbuj różne ustawienia dolnej szczęki, języka, krtani i nosa, a także rozwarcia usta. Część dźwięku / powietrza niech wchodzi przez nos – sam reguluj to krtanią i językiem.

Eksperymentuj wydobywanie dźwięku z siebie na różne sposoby. Masz wywołać wyraźnie odczuwalne drgania. Skupiaj się na odczuwaniu drgań – gdzie one pojawiają się i jak zmieniają. Następnie poczuj, które miejsca ciała potrzebują tych drgań i kieruj je tam. One niosą energię, którą ciało może spożytkować. Możesz zadziwić siebie, jak wielką moc posiada twój dźwięk, kiedy wywołuje drgania rezonansowe w ciele.

Wydawany dźwięk ma być głośniejszy niż twoje normalne mówienie. Dobierz głośność tak, żebyś czuł się z tym wygodnie. Po tym ćwiczeniu, robionym z przyjemnością i bez wysiłku, czujesz się doenergetyzowany i rozluźniony.

Posłuchaj w internecie śpiewu polifonicznego, jak wydobywają z siebie dźwięki mistrzowie. Potencjalnie ty też tak możesz.

SPOSOBY

Jest co najmniej tyle sposobów przystosowania człowieka do SŻBJ, ilu ludzi tego dokonało. Poniższe, uproszczone opisy niektórych sposobów możesz traktować jako ramy, bo one przybliżają intelektualne zrozumienie. Każdy z tych sposobów to temat na osobną obszerną książkę albo seminarium.

Żaden z podanych poniżej sposobów nie daje gwarancji stania się niejedzącym. Poniższe opisy to uporządkowany zbiór niektórych sposobów.

Najlepszy dla ciebie jest ten sposób, który sam dla siebie opracujesz i doświadczysz jako skuteczny. Ślepe podążanie drogą innego (nawet pełnego sukcesu) człowieka, częściej gwarantuje upadek niż dojście do celu.

NATURALNY

Nazwa tego sposobu wskazuje na kierunek, w którym człowiek zmierza. Celem na tej drodze jest przywrócenie nawyków żywieniowych i diety do natury. Poprzez dyscyplinę człowiek stopniowo przekształca swoją dietę na tę, którą natura stworzyła dla niego. Inaczej sposób ten może być nazwany stopniowym udelikatnianiem (sublimacją) diety.

Człowiek stosujący ten sposób do osiągnięcia SŻBJ, stopniowo zmienia swoje nawyki żywieniowe. Celem tego działania jest dojście do diety, w której znajdują się pokarmy o „najwyższych wibracjach”.
Najpierw z jedzenia eliminuje się najcięższe (pod względem wibracji i trawienia) potrawy. Do nich należą smażone, grillowane, wędzone mięsa i wędliny. Do tej samej grupy należą też pieczone, smażone produkty zbożowe, ziemniaczane, ryżowe, kukurydziane (frytki, czipsy, *popcorn*, *pizza*, zapiekanki, babki i inne wypieki).

Następnie z jadłospisu usuwa się mleko i wszystkie jego przetwory.

Co niektórzy uważają, że można nadal pić jogurty i kefiry, bo niby pozytywnie wpływają na florę bakteryjną. Jednak faktem jest, że dla ciała lepiej jest także te produkty mleczne usunąć z jadłospisu. Jeżeli zależy ci na bakteriach i kwasie mlekowym, to możesz pić sok z nie solonych kiszonych ogórków albo kiszonej kapusty. Jest wiele badań przeprowadzonych na mleku pod względem działania na ciało ludzkie – możesz je postudiować.

Kolejnym ważnym krokiem w sposobie naturalnym jest całkowite usunięcie z diety tego, co określa się mianem słodyczy. Czekolady (gorzkie też), cukierki, napoje słodzone i wszystko to, co ludzie produkują z dodatkiem cukru, miodu, glukozy, fruktozy, słodzików sztucznych. Słodziki będące roślinami, nie zawierające wymienionych cukrów (np. susz Stewii) nadal możesz spożywać, jeżeli nie możesz obejść się bez słodkiego smaku (np. napoju).

Po odstawieniu wyżej wymienionych pokarmów, do spożywania pozostają warzywa, owoce, ziarna, orzechy, rośliny strączkowe, mięso, ryby, tłuszcze, jajka.

Teraz przychodzi kolej na usunięcie przetwarzania. Smażenie, grillowanie, pieczenie już na samym początku odpadło. Teraz rezygnuje się stopniowo z wszystkich innych metody przetwarzania: gotowanie, parowanie, kiszenie, konserwowanie i inne z wyjątkiem mycia w czystej wodzie i dzielenia na kawałki.

Pomyśl o ziemskiej przyrodzie; ogólnie, mycie i dzielenie na kawałki to jedyne metody przetwarzania żywności stosowane przez powszechnie nam znane istoty na Ziemi z wyjątkiem człowieka. No bo kto inny np. gotuje pożywienie przed zjedzeniem go?
Faktem jest, że przetworzone pożywienie, np. ugotowane jajko, jest już substancją inną niż wyjściowa. Wyglądem przypomina jajko ale chemiczna analiza wykazuje inną substancję. Kuchnia to fabryczka głównie chemiczna, gdzie naturalne substancje zamienia się (w reakcji chemicznej) w inne, często sztuczne (bo nie występujące powszechnie w przyrodzie). Tak wyprodukowane chemicznie substancje zjada człowiek.

Rezygnacja z przetwarzania pożywienia jest wielkim krokiem na drodze do powrotu do przyrody – człowiek jest częścią tej przyrody. Będąc częścią, ogniwem przyrody, ciało człowieka nie jest w pełni

przystosowane do sztucznie otrzymywanych (w kuchni) substancji. Ten krok, powrót do spożywania substancji tylko naturalnych (pochodzących prosto z przyrody), powoduje korzystne przemiany dla człowieka. Dzięki takim przemianom, człowiek wraca na łono przyrody, do swojej matki, do domu. Przyroda leczy jego ciało i umysł.

Kolejnym krokiem w udelikatnianiu diety jest odstawienie zbóż, mięsa i ryb (o ile nie zrezygnowałeś z tego po odstawieniu przetwarzania, bo nie chciałeś jeść ich surowych). Zatem teraz pozostają tylko surowe warzywa, owoce i nasiona (np. słonecznik).

Większość tego, co nazywa się warzywami i zbożami, to produkt genetycznych doświadczeń człowieka w przeszłości (sięgającej czasem dziesiątki tysięcy lat wstecz). Większość warzyw i zbóż, jeżeli nie uprawia się ich, dziczeje i zanika, bo nie należą do przyrody. Dlatego kolejnym krokiem jest stopniowe usuwanie z diety warzyw. Po tym kroku zostają w diecie tylko same owoce i orzechy, czyli tylko to, co przyroda naturalnie produkuje dla człowieka.

Jedzenie tylko tego, co przyroda naturalnie daje człowiekowi, jest jednym z warunków życia zgodnego z naturą. Przodkowie części ludzi na Ziemi, szympansy i goryle, jedzą prawie tylko owoce; dzięki temu są silne i pełne energii życiowej. Jeżeli daje się im potrawy przyrządzane na co dzień przez człowieka, to (o ile je jedzą) zaczynają chorować, starzeją się szybciej i umierają wcześniej.

Jednym z końcowych etapów w sposobie naturalnym jest stopniowe przechodzenie na soki owocowe. Możesz te soki wyciskać z owoców albo żuć owoce i wysysać z nich tylko sok (a resztę wypluwać). Soków nie kupuj, bo te są przetworzonymi chemicznie płynami, które od soków owocowych bardzo różnią się wyglądem, smakiem i składem chemicznym. Gdybyś je pił, byłoby to cofaniem się na drodze udelikatniania spożywanego pokarmu.

W ostatnim etapie soki owocowe rozrzedzasz wodą coraz więcej tak, że w końcu dochodzisz do samej wody. Pijesz tylko wodę, coraz mniej, aż któregoś dnia będziesz ją mógł zupełnie odstawić. Ludzie niejedzący, którzy wybrali ten sposób, potrzebowali na

dojście do SŻBJ od kilku miesięcy do kilkudziesięciu lat. Zależało to od wielu czynników, głównie od ich zaangażowania na drodze samodoskonalenia duchowego.

Istotna pierwsza uwaga.

Odstawiając stopniowo pokarmy z diety, zwróć uwagę na to żeby nie walczyć z ciałem. Walka rani, jeżeli walczysz ze swoim ciałem, to go ranisz. Przykład. Jeżeli jesteś nałogowcem frytek i zjadasz ich 3 kg tygodniowo, to nie musisz odstawić ich natychmiast. Możesz zastosować dyscyplinę zamiast walki. Możesz np. w każdym tygodniu zjadać o 1% mniej niż poprzednio. Ciało nie zauważy zmiany ilości o 1% i stopniowo będzie zadowalało się zmniejszającą się ilością frytek, do ich odstawienia włącznie. Zamiast liniowo, możesz ograniczać tę ilość logarytmicznie.

Może wydawać ci się, że ciało jest wolne od uzależnienia czy pożądania jakiegoś pokarmu, powiedzmy frytek. Przez miesiące już nie będziesz ich jadł ale kiedy pewnego dnia przejdziesz koło nich, poczujesz ich zapach. Poczujesz cieknącą ślinę, skurcz i nie do opanowania ssanie z żołądka. Wtedy nie walcz, bo może korzystniej dla ciała będzie, jeżeli weźmiesz małą ilość i zjesz, długo ją przeżuwając. Jeżeli tego nie zrobisz, to może okazać się, że będziesz śnił o tych frytkach, przypominał je sobie, marzył o nich czyli cierpiał niepotrzebnie.

Ciało człowieka ma ogromne umiejętności przystosowania się do zmian pożywienia i innych okoliczności życia. Ciało jest w tym bardzo giętkie, jeżeli stopniować zmianę i dać mu wystarczająco czasu. Suma stopniowanych małych zmian, mimo że pojedyncze pozostają niezauważalne, może być ogromna (np. przejście z życia w tropiku do życia w krainie wiecznych śniegów albo schudnięcie / utycie o 120 kg). Tak znaczna modyfikacja diety też jest wielką zmianą dla ciała. Jeżeli dokonujesz ją zbyt szybko, to cierpisz niepotrzebnie. Kochając ciało dajesz mu wystarczająco dużo czasu, tyle ile potrzebuje na przystosowanie się do wszystkich zmian bez bólu.

Istotna druga uwaga.

Opisana kolejność odstawiania nie musi być naśladowana. Każdy człowiek jest innym światem. Co w jednym świecie funkcjonuje i jest prawdziwe, nie musi być takie w innym. Zatem możesz dokonać zmian w kolejności. Twoje czucie i intuicyjne prowadzenie są ważniejsze niż informacje tu zawarte, niż przykłady innych ludzi. Znam ludzi, którzy będąc wiele lat na tzw odżywianiu optymalnym (głównie tłuszcze), inaczej przystosowywały ciało do uniezależnienia się od jedzenia.

Istotna trzecia uwaga.

Stosowanie dyscypliny, nie przemocy. Czym jest dyscyplina? To świadomie zaplanowane i mądrze, systematycznie realizowane działanie prowadzące do osiągnięcia określonego celu. W dyscyplinie nie ma walki, bo Miłość wyznacza drogę. Korzystniej jest nauczyć się rozróżniać między dyscypliną a walką. Dyscyplina prowadzi do sukcesu, walka prowadzi do ran.

Stosując sposób naturalny zwracaj uwagę na ciało. Pewnym ludziom ten sposób szkodzi (albo wydaje się być takim). Ciało cierpi, osłabia się, choruje i starzeje szybciej. Ludzie ci zmuszają ciało do określonej diety więc ranią je. Poznasz ich łatwo: sine z zimna kończyny, wycieńczony ciało, niski poziom energii życiowej; często smutek, przygnębienie i fanatyzm odnośnie odżywiania się.

DUCHOWY

Materia (wraz z ciałem) jest tworem (odzwierciedleniem) duchowej strony człowieka. Cokolwiek powstało w materii, najpierw zostało stworzone w sferze duchowej. Jeżeli niejedzenie zaistnieje w duchowej stronie człowieka, to jego ciało wkrótce przejawia to zjawisko czyli urzeczywistnia je w życiu danego człowieka.

W duchowym sposobie przystosowania człowieka do SŻBJ pracujesz nad tym, żeby sfera Świadomości, w której żyjesz, wystarczająco rozszerzyła się. Wiesz o tym, że niejedzenie jest oczekiwanym skutkiem ubocznym tej pracy. Jeżeli niejedzenie

zaistnieje wystarczająco rzeczywiście w twoim duchu, wtedy ciało przejawi to.

Człowiek może świadomie rozwijać się duchowo na jednej z niezliczonych dróg. Dzieje się tak, kiedy podąża za czymś, co określił i zaplanował. Może to być więc oddanie się Bogu, praktyki któregoś z tysięcy wierzeń, filozofii, związków, systemów doskonalenia. Możesz to robić samemu albo w grupie.

Jedni wybierają pozostanie w odosobnieniu w sprzyjającym terenie, drudzy wolą towarzystwo najbliższych członków rodziny na łonie natury a inni zamykają się w klasztorze medytacyjnym. Jedni wybierają kompetentnego przewodnika, nauczyciela duchowego (guru) i wykonują ściśle jego zalecenia, drudzy prowadzeni są przez „wyższe ja”, anioły, mistrzów, opiekunów lub inne niematerialne istoty, a inni wierzą tylko sobie.

Jest mniej ważne z kim, gdzie i jak, na takiej albo innej drodze. Bardziej istotne dla podążającego jest to, że sfera Świadomości rozszerza się dając wyniki, których praktykujący oczekuje.

W ogólnym opisie duchowy sposób przystosowania człowieka do SŻBJ, wygląda to tak. Wraz z duchowym rozwojem człowieka zmienia się jego dieta i ochota na jedzenie. Stopniowo wybiera pokarm o coraz wyższych wibracjach i mniej obciążający ciało. Codzienne zapotrzebowanie (ilość) na pokarm też maleje aż do całkowitego zaprzestania jedzenia. Dzieje się tak, bo człowiek czuje, że żyje mocą JA, Boga, Ducha Świętego, Kreacji, Wszechobecnej Zasady, Uniwersalnego Umysłu, Boską Światłością, Najwyższą Energią, Wewnętrzną Mocą, łaską Brahmana, Allaha ... itd. Można tu wymienić wiele innych nazw, które i tak nie są przez intelekt pojmowalne, bo zrozumienie możliwe jest przez doświadczenie.

Zatem jeżeli postanawiasz zastosować ten sposób przystosowania siebie do SŻBJ, to wiesz, że głównie będziesz koncentrował się na stronie duchowej. Jednym z twoich celów będzie uwolnienie się od najsilniejszego materialnego przywiązania (jedzenie). Skupisz się na rozwoju duchowym i będziesz wykonywał właściwe ćwiczenia duchowe.

NAGŁY

Właściwie to trudno tu mówić o sposobie, bo zdarzenie spada na człowieka więc dokładniejszym określeniem byłoby: nagłe pojawienie się niejedzenia. Jednak wiedząc, w których okolicznościach to nagłe powiązanie człowieka z niejedzeniem następuje, można życie prowadzić tak, żeby one nastąpiły. Zatem sposób będzie tu dotyczył okoliczności ich spowodowania.

Wygląda to najczęściej tak, że pewnego dnia ciało danego człowieka nagle odmawia pożywienia (często ku zdumieniu samego zainteresowanego). Może to być tak mocne, że człowiek czuje niewytłumaczalny wstręt do jedzenia, reaguje mdłościami na jego widok a spożycie czegokolwiek kończy się wymiotami.

Nagłe, jakby wymuszone przez samo ciało, odstawienie jedzenia zdarzało się najczęściej wśród ludzi prowadzących tak zwany duchowy tryb życia. Ciało człowieka głęboko pogrążonego w modlitwie, kontemplacji, uwielbianiu Boga zupełnie zapominało, że “trzeba jeść”.

Studiując biografie świętych którejkolwiek z religii, można spotkać opisy okresów niejedzenia, które zdarzyły się tym ludziom nieoczekiwanie i nagle. Jedni nie włożyli niczego do ust przez kilka tygodni albo miesięcy, inni przez kilka lat, a byli też tacy, co do końca swego życia nie przyjęli posiłku.

Obecnie, w czasach stosunkowo szybkiego rozprzestrzeniania się duchowości (świadomego rozwoju duchowego) wśród mieszkańców Ziemi, nagłe odrzucenie jedzenia (wydawałoby się że tylko) przez ciało jest coraz częściej spotykane wśród ludzi żyjących poza klasztorami, pustelniami, świątyniami. To nagłe zdarzenie znacznie częściej przychodzi do ludzi głęboko zaangażowanych w twórczość. Może to być, dla przykładu, działalność na polu sztuki. Malarz albo rzeźbiarz może tak zagłębić się w tworzenie swojego dzieła, że zapomni o świecie. Będzie za dnia i nocy tworzył i myślał tylko o tym. Cała jego energia umysłowa będzie kierowana w dzieło, nad którym pracuje. Podobnie może zachowywać się muzyk albo wynalazca żyjący realizacją swojego pomysłu. Ci ludzie nie tylko nie jedzą ale też tygodniami prawie nie śpią a mimo tego energia ich

rozpiera.

Czy pamiętasz najbardziej wzniosłe chwile swojej największej miłości w życiu? Pamiętasz może, że wtedy nie tylko zupełnie zapominałeś o jedzeniu ale też nie czułeś głodu, bo żyłeś miłością. Tak, rzeczywiście, kiedy człowiek żyje miłością, wtedy Miłość przejawia się przez jego umysł i ciało. Miłość tworzy Życie. Kiedy człowiek pozwala, żeby Miłość wystarczająco przejawiała się przez jego umysł, wtedy nic innego nie jest mu potrzebne do życia.

W niektórych przypadkach nagłych nie występują nieprzyjemne (wyżej wymienione) objawy wskazujące na odrzucanie pożywienia przez ciało. Zamiast tego człowiek traci jakąkolwiek ochotę na zjedzenie czegokolwiek i nie czuje głodu, bo występuje zupełny brak apetytu. Ten stan przedłuża się do kilku tygodni, miesięcy a nawet lat.

Z powyższego płynie wniosek, że im bardziej skupiasz się na swojej duchowej stronie, tym większa jest szansa na rozluźnienie z materią (jedzeniem). Im więcej będziesz zagłębiał się w praktyki duchowe, tym łatwiej będzie ci zostawić jedzenie. Jednak korzystniej jest nie zmuszać się do tego.

W każdym przypadku nagłego odstawienia jedzenia, po upłynięciu jakiegoś czasu (tygodni, miesięcy, lat), może zdarzyć się, że tak samo jak nagle człowiek przestał jeść, tak samo nagle zaczyna odczuwać głód i powraca do “normalnego” pożywiania się.

Sposób nagły łatwo odróżnić od anoreksji, której przyczyna leży w psychice chorego. Jednym ze skutków anoreksji jest wyniszczenie ciała. Przy sposobie nagłym, ciało funkcjonuje prawidłowo i nie traci na wadze, jeżeli nie było otyłe.

SIŁOWY

Sama nazwa podsuwa obraz, jak w tym sposobie człowiek dąży do osiągnięcia SŻBJ – na siłę. Niektórzy ludzie nie mają cierpliwości albo, po prostu, nie lubią dróg (wolą na skróty) i od razu chcą mieć wyniki. Jedną z często występujących charakterystycznych cech

wśród tych ludzi jest silna wola odnośnie podjętego postanowienia. Kiedy coś postanowią, to nie za bardzo baczą na okoliczności tylko prą do przodu. Takie postępowanie może też przynieść oczekiwany wynik przy realizacji niejedzenia w swoim życiu.

Sposób siłowy jest prosty w realizacji i nie wymaga przygotowań. Nawet teraz, czytając tę książkę, możesz postanowić, że rezygnujesz z jedzenia “na zawsze”. “Od teraz jestem niejedzącym.” – po takim albo podobnym postanowieniu pozostaje jego codzienna realizacja.

Człowiek dokonujący takiego postanowienia wierzy w możliwość stania się niejedzącym przez podjęcie decyzji i utrzymanie jej w mocy. W praktyce najczęściej następuje zmuszanie swojego ciała do nie przyjmowania pokarmów. To powoduje, że człowiek czuje głód. Okres nie przyjmowania pokarmów, podczas którego człowiek czuje głód i często przechodzi przez związane z tym symptomy, nazywa się poszczeniem.

Ten sposób na zrealizowanie SŻBJ rzadko udaje się. Po jakimś czasie poszczenia człowiek zaczyna jeść albo (jeżeli jest uparty i walczy z ciałem) umiera. Jeżeli zacznie jeść odpowiednio wcześnie (kiedy, to zależy między innymi od ilości zapasu tłuszczu), post będzie miał bardzo pozytywny wpływ na jego ciało. Taki post uzdrawia ludzi, którzy oficjalnie (czyli przez większość medyków) zostali uznawani za nieuleczalnych.

W czasie postu ciało traci swoją masę. Kiedy zniży się do poziomu poniżej właściwego, człowieka za długo stosującego sposób siłowy można łatwo rozpoznać. Masa jego ciała nadal spada (np. 1 kg na tydzień), człowiek ten łatwo męczy się (niski poziom energii życiowej), brak mu siły, nie jest szczęśliwy, a jego ciało upodabnia się do szkieletu pokrytego skórą.

Nie każdy człowiek, który bez przygotowywania postanawia nagle na stałe odstawić jedzenie, stosuje sposób siłowy. Jeżeli sfera Świadomości, w której taki człowiek żyje, jest wystarczająco rozszerzona, to odstawienie jedzenia staje się potwierdzeniem (dla tego człowieka) jego umiejętności do życia bez jedzenia. W takim przypadku jego ciało dostosowuje się do właściwego działania w stosunkowo krótkim czasie.

Są też ludzie, którzy wiedzą, że mogą żyć zupełnie bez jedzenia, mimo że codziennie "normalnie" jedzą. Dla nich odstawienie jedzenia w dowolnym momencie jest sprawą tylko postanowienia, bo ciało dostosowuje się szybko i prawidłowo funkcjonuje.

PROCES 21 DNIOWY

Uwaga. Proszę, nie przechodź procesu 21 dniowego jeżeli nie przeczytałeś i nie przeanalizowałeś dogłębnie oryginalnego opisu tego sposobu, bo inaczej możesz zagrozić swojemu życiu. Poniższy opis jest niewystarczający do tego, żeby proces przejść bezpiecznie. Umieściłem go tutaj tylko w celu informacji, mimo że *Jasmuheen* prosiła mnie o skasowanie tego tekstu.

Szczegółowy opis "*The 21 day procedure*" autorstwa *Charmaine Harley*, zamieszczony jest w książce pod tytułem "*Prana Nutrishment – Living on Light*". Autorem książki jest *Jasmuheen*, Australijka „odżywiana praną", która rozpowszechnia metodę „*Divine Nourishment*" (boskie pożywienie) po to, żeby usunąć problemy zdrowia i głodu na świecie. Jak do tej pory jest to sposób znany największej ilości zainteresowanych. *Jasmuheen* rozpowszechniała go pod koniec 20 wieku. Później, w swojej książce „*The Food of Gods*" (żywność bogów), wprowadziła „prostszą i bezpieczniejszą metodę rozłożoną w czasie na dłużej".

Warto wiedzieć, że proces 21 dniowy został otrzymany (w przekazie od istoty niematerialnej) grupie przyjaciół w Australii, której członkiem była *Jasmuheen*. Członkowie tej grupy spotykali się dla wspólnych praktyk, mających na celu rozwój duchowy. Przekazany proces oczyszczający był przeznaczony dla członków tej grupy, nie koniecznie dla innych ludzi. Chociaż sama idea, że „Wewnętrzna Boska Jedność", która daje nam oddech i życie, może też nas karmić, jest informacją przeznaczoną dla całej planety – jak wierzy i mówi *Jasmuheen* – i jest częścią ewolucji ludzkości.

Proces 21 dniowy jest podzielony na trzy siedmiodniowe części. W pierwszym tygodniu nie przyjmuje się pokarmów i płynów (podobnie jak w poście suchym). Dla życia ciała nieprzygotowanego człowieka może to być groźne. Poza strachem głównie chodzi o to,

że może nastąpić zbytnie odwodnienie ciała, prowadzące do nieodwracalnych zmian kończących się śmiercią (zdarzyło się kilku ludziom).

W drugim tygodniu można pić wodę i sok pomarańczowy 25% (3 części wody + 1 część soku). W trzecim tygodniu, poza wodą, można pić sok pomarańczowy 40%. Ilość wypijanych płynów zależy od pragnienia i innych czynników, chociaż mówi się minimum 1,5 litra na dobę. Ludzie przechodzący ten proces piją też inne soki owocowe.

Bardzo wskazane jest przeprowadzenie procesu 21 dniowego w odosobnieniu i z dala od cywilizacji. W doskonałych warunkach codzienne zagląda przyjaciel, w razie czego. W tym czasie ma nastąpić oczyszczenie fizyczne i psychiczne. Telewizor, radio, hałas, kłopoty, codzienna rutyna zajęć, spotkania z ludźmi, rozmowy telefoniczne, komputer itp. mają być poza zasięgiem człowieka przechodzącego proces. Chodzi głównie o to, żeby skupić się na swoim duchowym wnętrzu i na psychicznej stronie procesu – dlatego wypoczynek (wczasy) jest wskazany w tym czasie.

Z moich obserwacji ludzi zainteresowanych życiem bez jedzenia wynika, że większość z nich uważa proces 21 dniowy za świętą albo magiczną inicjację powodującą przemianę w niejedzącego. Wielu z nich nie zna innego sposobu i myśli, że to jedyna droga. Spośród wszystkich spotkanych niejedzących nie znam kogokolwiek, którego proces 21 dniowy uczynił niejedzącym. Natomiast znam ludzi, którzy poprzez ten sposób odkryli, że mogą żyć bez jedzenia.

Faktem jest, że proces 21 dniowy nie czyni człowieka niejedzącym. Technicznie analiza strony fizycznej procesu pokazuje, że jest to 7 dniowy post suchy, po którym następuje 14 dniowa dieta na sokach owocowych. Skuteczna metoda na oczyszczenie ciała i psychiki ze złogów. Poświęcenie tego czasu na sprawy duchowe, na swój wewnętrzny świat, podobnie jak w innych postach, skuteczniej oczyszcza człowieka.

Duże zaangażowanie psychiczne człowieka przechodzącego ten proces, otoczka tajemniczości sugerująca konieczną inicjację, tysiące ludzi którzy przeszli przez ten proces i ich opisy – to i więcej składa się na sugestię, której ulega wielu ludzi mających

niewystarczającą ilość informacji odnośnie możliwości realizacji SŻBJ.

Człowiek nieprzygotowany, czyli o niewystarczająco rozszerzonej sferze Świadomości, nie stanie się niejedzącym z powodu procesu 21 dniowego. Taki będzie żył prawie bez jedzenia przez jakiś (nawet długi) czas, zmuszając ciało do głodowania – to wynika z moich obserwacji.

Samo przechodzenie procesu jest bardzo różne w zależności od człowieka – świadczy o tym wiele osobistych opisów. Jedni nic nie czują, normalnie prowadzą codzienne życie jak przedtem (z wyjątkiem jedzenia). Inni głęboko przeżywają, nawet przechodzą największą w życiu duchową przemianę. Część ludzi kontaktuje się z duchowymi istotami w tym czasie. Każdy człowiek jest inny więc przechodzenie tego samego doświadczenia jest odbierane inaczej.

HIPNOTYCZNY

Hipnoza jest narzędziem służącym do zmiany działania czegoś w instynkcie. Część instynktu określa i realizuje związki między ciałem człowieka, jego psychiką a materią zewnętrzną zwaną pożywieniem. U statystycznego mieszkańca Ziemi działanie to powoduje biologiczną potrzebę jedzenia. Określone substancje (zwane pożywieniem) mają zostać dostarczone ciału w określonych ilości i czasie, żeby ten mógł właściwie funkcjonować.

Działanie poszczególnych części instynktu można zmieniać. Ludzie dążący do SŻBJ stawiają sobie za cel takie zmiany w instynkcie, które można opisać następującym zdaniem: Ciało funkcjonuje właściwie bez względu na to, czy substancje (pożywienie) są mu dostarczane czy nie.

Współpracując z doświadczonym hipnotyzerem (lub stosując autohipnozę) i posługując się indywidualnie dobranym zestawem sugestii, można dokonać tych zmian. Skuteczność zależy tutaj m. in. od podatności danego człowieka na sugestie hipnotyczne.

Jest to dość ryzykowny i mało zbadany sposób dochodzenia do

niejedzenia. Głównie chodzi o to, że szkodliwe sugestie nie powinny pojawić się i być zaakceptowane przez instynkt. W czasie seansu hipnotycznego instynkt może chłonąć sugestie jak sucha gąbka wodę. Każda pojedyncza sugestia może spowodować znaczącą zmianę w działaniu instynktu.

Warto pamiętać, że sugestią może być nie tylko to, co mówi hipnotyzer. Zachowanie hipnotyzera, przejawiane przez niego emocje, wygląd otoczenia, dochodzące z zewnątrz głosy i inne czynniki mogą stanowić sugestię, która powoduje nie zamierzone zmiany (może pozytywne, może negatywne w skutkach).

Z tego powodu, żeby nie powodować niekorzystnych zmian w psychice, nie polecam tego sposobu, szczególnie jeżeli masz wybór innych. Szybkie zmiany dokonywane w instynkcie poprzez hipnozę, powodują takie zmiany w życiu człowieka, które mogą stać się przyczyną cierpień. Wizualizacja jest znacznie lepszym sposobem na dokonywanie zmian w instynkcie.

Sposób hipnotyczny przystosowania do SŻBJ warto znać i użyć w sytuacjach zagrożenia życia z powodu zbyt długiego braku pożywienia. Takie sytuacje mogą zaistnieć, kiedy ludzie są odcięci od żywności na zbyt długi okres czasu; np. grupa zagubiona w górach, zbyt długi brak pokarmu z powodu wojny, obszerna klęska żywiołowa. Wtedy wybiera się „mniejsze zło” – lepiej zahipnotyzować człowieka, żeby nie czuł głodu, niż pozwolić mu skupiać się na myśli o śmierci głodowej.

NAPRZEMIENNY

Naprzemienność dotyczy jedzenia w określone dni. Jednak zanim zaczniesz jeść naprzemiennie, zmniejsz ilość posiłków do jednego w ciągu doby. Jeżeli jesz pięć razy dziennie, to zmniejsz częstotliwość do czterech razy. Potem, przyzwyczaiwszy się do czterech posiłków na dobę, zmniejsz ich ilość do trzech. Dalej tak postępując dochodzisz do jednego posiłku na dobę i czujesz się z tym dobrze.

Następnie wprowadzasz jedzenie co drugi dzień (zatem pościsz co drugi dzień). Dzisiaj jesz (oczywiście, tylko jeden posiłek), jutro

pościsz, po jutrze znowu jesz a po po jutrze znowu pościsz itd. Zatem wzór dni wygląda tak: J P J P J P itd. (J dzień z jednym posiłkiem, P dzień postu). Po pewnym czasie rytm ten staje się normalnością taką, że nawet nie będziesz zastanawiał się nad nim. Automatycznie, nie zwracając uwagi na to, nie licząc dni, nie planując, będziesz czuł głód i jadł tylko w co drugi dzień.

Następnie wprowadzasz jedzenie tylko w co trzeci dzień. Dzisiaj jesz a jutro i po jutrze pościsz, żeby po po jutrze znowu normalnie jeść. Wzór dni wygląda tak: J P P J P P J P P J P P J P P itd. Kiedy ten rytm stanie się taką normalnością, że automatycznie będziesz to robił, wtedy wprowadzasz o jeden więcej dzień postu. Zatem teraz jesz tylko co czwarty dzień: J P P P J P P P J P P P J P P P itd.

Zwróć uwagę na to, żeby w dzień kiedy jesz, ilość zjadanego pokarmu nie była większa niż zazwyczaj jadałeś w swoim życiu. Zatem w co czwarty dzień jesz tyle samo co przedtem, kiedy jadłeś codziennie (a nie cztery razy więcej).

W ten sposób postępując dochodzisz do jedzenia tylko raz na tydzień a potem jeszcze rzadziej, np. dwa razy w miesiącu. Wtedy lepiej jest spożywać pokarm najłatwiej trawiony (owoce, płyny), żeby nie szkodzić systemowi pokarmowemu z powodu zjedzenia czegoś po wielu dniach postu. Dodatkowo długie żucie i mieszanie ze śliną jest tu bardzo ważne (dalej więcej napisałem o tym).

Jedząc tylko kilka razy na miesiąc, może zdarzyć się, że zapomnisz o którymś z dni przeznaczonych na jedzenie. Możesz też, jeżeli nie będziesz czuł głodu, pominąć taki dzień czyli pościć bez przerwy przez dwa albo więcej postów. Jeżeli od początku nazwiesz czas postów niejedzeniem, to możesz powiedzieć, że wydłużasz okresy bycia niejedzącym.

Uważaj na ten sposób dochodzenia do SŻBJ, bo może powodować wycieńczenie ciała. Dla ludzi nie przygotowanych wydłużane okresy postu mogą powodować zbytnie wychudzenie ciała i inne negatywne objawy. To wyraźna oznaka, że ciało dostaje za mało pożywienia. W takim przypadku skróć okresy postów, zmień sposób lub popracuj więcej nad rozszerzaniem sfery Świadomości, w której żyjesz.

PRÓB PRZEJŚCIA

Człowiek postanawia rozpocząć SŻBJ i odstawia pożywienie. Postanowienie to może poprzedzić przygotowanie. Człowiek ten widzi i czuje, co dzieje się z ciałem i psychiką. Dopóki wszystko przebiega właściwie, dopóty człowiek może uznawać się za niejedzącego (inedyka, oddechowca albo coś innego). Jednak jeżeli pojawią się objawy wskazujące na to, że dany człowiek nie może jeszcze żyć bez jedzenia, wtedy ma do wyboru dwie możliwości: dalej nie jeść (kontynuować SŻBJ) wiedząc, że jest to ryzykowne, albo zacząć jeść.

Rozsądnym wyborem jest powrót do jedzenia. Postępuje tak prawie każdy, kto zauważy, że jego ciało jeszcze nie może właściwe funkcjonować bez jedzenia. Zatem człowiek zaczyna jeść a swoją (nieudaną) próbę przejścia może nazwać postem.
Następnie człowiek je „normalnie” przez wystarczająco długi okres czasu, żeby odbudować swoje ciało. Może nawet jeść dłużej, żeby zgromadzić zapasy tkanki tłuszczowej. Faktem jest, że im więcej tkanki tłuszczowej ma ciało, tym dłużej może żyć bez jedzenia. Zatem człowiek może postanowić zgromadzić więcej tłuszczu w ciele, żeby przy następnej próbie pozostać dłużej bez jedzenia. Im dłużej nie je, tym większa szansa, że ciało przystosuje się do SŻBJ.

Odbudowawszy ciało, albo nawet zgromadziwszy nadmiar tłuszczu, człowiek ponownie odstawia jedzenie (kolejna próba przejścia). Także tym razem, po jakimś czasie poszczenia, ponownie może powrócić do jedzenia, żeby znowu odbudować ciało. Jest jednak szansa, że nie będzie takiej potrzeby, bo po kilku miesiącach okaże się, że ciało dobrze funkcjonuje bez jedzenia.

Jeżeli człowiek wróci do jedzenia, to całą procedurę może powtórzyć w przyszłości. Zakończeniem każdej próby może być powrót do jedzenia (w celu odbudowy ciała) albo stanie się niejedzącym. Człowiek może przeprowadzać tyle prób, na ile ma ochotę.

Jeżeli jednak człowiek wybiera drugą, tę ryzykowną możliwość, czyli kontynuuje niejedzenie (w tym przypadku właściwsze określenie to post) mimo wycieńczania się ciała, to zbliża się do

krytycznego stanu. Krytyczny tu znaczy, że jest stanem balansowania na granicy życia i śmierci ciała. Wynikiem może być jedno z trzech: osiągnięcie celu, poważne wycieńczenie (zranienie) albo śmierć ciała. Zarówno drugi jak i trzeci wynik są dużo bardziej prawdopodobne – nastąpi prawie u każdego, który tak nierozsądnie postąpi.

Jednak są (bardzo rzadkie) wyjątki. Takie balansowanie na granicy życia i śmierci ciała tworzy intelektualnie nie wytłumaczalny stan psychiczny. W tym stanie człowiek potrafi być dużo bardziej świadomy postanowień do podjęcia. Podobny stan przechodzą ludzie w czasie śmierci klinicznej. Część z nich wraca przemieniona, część pozostaje za granicą życia biologicznego. Czasem właśnie wtedy następuje "cudowne" wyzdrowienie.

Bardzo odradzam ten sposób na osiągnięcie SŻBJ. Podaję go tu jedynie jako informację. Na ten sposób mogą zdecydować się „wysoko rozwinięci duchowo" ludzie, szaleńcy albo samobójcy. Wtedy ci „rozwinięci" mają większą szansę a pozostali prawie na pewno nie pozostaną tutaj (umrą).

Wierzę jednak, że człowiek rozwinięty nie wybierze tego sposobu, bo już wie, że może (jeżeli tak postanowi) pozostać w doskonale funkcjonującym ciele, które nie potrzebuje jedzenia. Jeżeli jednak nie wie i będzie chciał przekonać się (używając tego sposobu), to będzie świadczyło, że jest niewystarczająco rozwinięty (chociaż mogą być wyjątki).

FILOZOFICZNO-INTELEKTUALNY

Ten sposób (zwany też naukowym) polega więcej na szukaniu informacji i nauce teoretycznej niż na praktykowaniu, dlatego rozważam go jako dodatek do innego sposobu. Człowiek zainteresowany tematem, pragnący przystosować się do SŻBJ, szuka wszelkich dostępnych informacji w książkach, od niejedzących, na seminariach, w internecie itd. Informacje analizuje poprzez przemyślenia, rozważania filozoficzne, dyskusje i dowody (najlepiej naukowe). Zatem podchodzi do tematu jak naukowiec i filozof.

Głównym celem tego człowieka jest pełne intelektualne zrozumienie, potwierdzone dowodami, że można żyć zupełnie bez jedzenia. Celem drugim jest opracowanie właściwego (najlepszego dla siebie) sposobu przystosowania do życia bez jedzenia.

W podejściu filozoficzno-intelektualnym ważniejsze są fakty, badanie i analizowanie niż intuicyjne czucie. Z moich obserwacji wynika, że tym ludziom najtrudniej jest pościć i zrealizować SŻBJ. Zauważyłem, że takie czysto intelektualne podejście do sprawy, której realizacja jest możliwa po dokonaniu pewnego rozwoju duchowego, stanowi poważną przeszkodę dla człowieka.

Mimo tego wierzę, że w przyszłości, używając metod tzw czysto naukowych, oficjalnie będzie można np. poddać się operacji albo kuracji odwykowej uniezależniającej człowieka od jedzenia. Naukowcy z dziedzin takich jak np. genetyka, neurologia, informatyka, fizyka kwantowa od dawna pracują nad tym; oczywiście nieoficjalnie.

SŁONECZNY

Ten sposób głównie polega na patrzeniu w Słońce i chodzeniu boso po ziemi – jest znany i praktykowany od tysięcy lat. Głównym celem tej praktyki jest uleczenie ciała i psychiki. Potem patrzenie w Słońce utrzymuje idealny stan zdrowia, dobre samopoczucie i wysoki poziom energii życiowej. Czynnikiem leczącym są energie Słońca i Ziemia.

Uniezależnienie od jedzenia pojawia się potem. Jest jednym z ubocznych wyników (u prawie wszystkich ludzi, nawet tych co nie wierzą) wysokiego poziomu energii odczuwanej przez danego człowieka. Wyraźne zmniejszenie się apetytu pojawia się zazwyczaj po ok. 7 miesiącach, chociaż może nastąpić już po 3 albo dopiero po 9.

Jednym z pierwszych ludzi, którzy rozpowszechnili ten sposób w obecnych czasach, jest *Hira Ratan Manek* z Indii. W swoim bogatym w informacje serwisie internetowym (www.solarhealing.com) *Hira* dokładnie opisuje procedurę. Jest tam

też forum dyskusyjne na temat patrzenia w Słońce.

Metoda patrzenia w Słońce według HRM wygląda w skrócie tak. Codziennie rano (kiedy wschodzi) albo wieczorem (kiedy zachodzi) patrzysz w Słońce (w jego środek). W tym czasie stoisz boso na ziemi. Pierwszego dnia zaczynasz od “maksymalnie 10 sekund”. W każdy następny dzień patrzysz dłużej o 10 sekund. Jeżeli patrzysz w Słońce codziennie, to w ciągu ok. 9 miesięcy dochodzisz do 44 minut. To jest dozwolone maksimum, to znaczy, tego czasu nie przedłuża się.

Drugą ważną czynnością w tym sposobie jest chodzenie boso po ziemi, co najmniej 45 minut codziennie, nawet jeżeli nie patrzysz w Słońce. W czasie chodzenia nie patrz w Słońce.

W sumie, jeżeli patrzysz w Słońce codziennie, do zakończenia całego procesu potrzeba ok. 9 miesięcy. Potem nie trzeba już codziennie patrzeć w Słońce (nawet jest to nie wskazane). Możesz to robić, dla utrzymania wystarczającego poziomu energii w ciele, tylko od czasu do czasu. Jak długo i jak często, to indywidualnie zależy m. in. od człowieka, klimatu, stylu życia. Jednak chodzenie gołymi stopami po ziemi jest nadal bardzo wskazane, najlepiej codziennie.

Żyjąc w miejscu, gdzie nie codziennie widać wschodzące albo zachodzące słońce, cały proces potrwa dłużej. Jeżeli przez kilka dni nie patrzyłeś w Słońce, to nie przedłużaj czasu patrzenia przy najbliższej sesji. Jeżeli miałeś zbyt długą przerwę (np. kilka tygodni), to przy najbliższym patrzeniu skróć czas sesji.

Bardzo jest ważne (ze względu na ochronę oczu), żeby patrzenie w Słońce zakończyć nie później niż godzinę po jego wschodzie albo rozpocząć nie wcześniej niż godzinę przed jego zachodem. To znaczy także, że w Słońce nie należy patrzeć w ciągu dnia, a szczególnie nie w południe.

Mam nadzieję, że następująca uwaga samo przez się jest zrozumiała. **Patrzenie w Słońce “na siłę”** (czyli dłużej niż oczy mogą bezpiecznie przyjąć) **powoduje nieodwracalne zniszczenie siatkówki!** Zbyt długie patrzenie, bez wcześniejszego stopniowego

wydłużania, może spowodować wypalenie miejsca w tej delikatnej części oka. Wypalone miejsca powodują, że człowiek, o ile widzi, to obraz dziurawy albo z plamkami. Takie uszkodzenie oka oficjalnie uznaje się za nieodwracalne.

Drugim człowiekiem, który rozpowszechnia informacje o dobrym wpływie patrzenia na Słońce, jest jogin *Sunyogi Umasankar*, który „odkrył sposób na pobieranie energii bezpośrednio ze Słońca, usuwając potrzebę jedzenia, picia i spania”. Dzięki tym umiejętnościom *Umasankar-ji* przeszedł 62 000 km w Indiach, bez pieniędzy, nauczając ludzi.

Zgodnie z jego nauczaniem, pierwsze patrzenie w Słońce rozpoczyna się od momentu wschodu albo w momencie zachodu. Na początku krótko, potem stopniowo można czas patrzenia wydłużać. Jeżeli patrzenie bezpośrednio w Słońce razi, to można patrzeć obok. Regularność jest bardzo ważna w tej praktyce.

Przy okazji informacja odnośnie jednego z największych błędów popełnianych przez ludzi – noszenie okularów przeciwsłonecznych. Są sytuacje, kiedy założenie przyćmionych szkieł jest bardzo wskazane z powodu zbytniego rażenia oczu światłem, np. spawanie elektryczne, przebywanie na śniegu w górach albo na plaży z jasnym piaskiem podczas słonecznego dnia, długa jazda samochodem wprost pod słońce (jeżeli nie ćwiczyłeś wcześniej patrzenia).

Noszenie okularów słonecznych w słoneczne dni powoduje zazwyczaj powiększenie niedoboru energetycznego człowieka. Wpadanie promieni słonecznych do oka jest częścią naturalnych procesów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania psychiki i ciała człowieka (głównie chodzi o skórę, funkcjonowanie szyszynki i przysadki mózgowej). U wielu ludzi chorych samo zdjęcie przyciemnionych okularów i wystawienie skóry na słońce powoduje wyzdrowienie z chronicznej choroby.

Warto pamiętać, że Słońce to ojciec wszelkiego życia na planetach układu słonecznego. Jak czuje się i rozwija dziecko, któremu ograniczany jest kontakt z ojcem?

ALCHEMICZNY

Jest to najskuteczniejszy ze znanych mi sposobów wykorzystujących wpływ substancji chemicznych na człowieka. W takim przypadku niejedzenie jest jednym z wyników mocnego zaktywizowania systemu światłonośnego ciała człowieka. Substancje te, w postaci czystej albo mieszanki, są znane i używane (głównie przez wtajemniczonych) od tysięcy lat pod różnymi nazwami, np. manna, kamień filozoficzny, św. Gral, *wibhuti*, biały proszek złota, *orme*, *ormus*. Najczęściej występują w postaci proszku. Może nim być czysty pierwiastek albo ich mieszanka: złoto, rod, ruten, srebro, rtęć, miedź ale w postaci nie metalicznej. Dla przykładu postać nie metaliczna złota wygląda jak szkło albo (rozdrobnione) jak biały proszek.

Opisy (często w postaci symboli) tajemniczej, wszechstronnie uzdrawiającej i dającej życie substancji można znaleźć m. in. w Wedach, Biblii, Koranie, zapiskach egipskich, księgach alchemików. Substancję tę daje się do spożycia tylko ludziom przygotowanym poprzez dość długi proces rozwoju umysłowego / duchowego. Spożycie tej substancji przez nieprzygotowanego może doprowadzić do obłąkania albo nawet śmierci.

Oto opis jednej z możliwych procedur. Przygotowany duchowo człowiek najpierw oczyszcza ciało poprzez post w ciągu 9 dni. Od 10 dnia zażywa proszek (albo roztwór) o określonym składzie (w zależności od zaplanowanego wyniku końcowego). Proszek spożywany jest codziennie przez miesiąc albo krócej (zależy od spożywanej substancji i jej składu). Po 40 dniach ciało nie potrzebuje jedzenia albo domaga się jego minimalnych ilości, które w ciągu kilku miesięcy naturalnie maleją do zera, bo człowiek nie czuje głodu.

Wykonywane w tym czasie ćwiczenia duchowe, mocno aktywizują system światłonośny i, co za tym idzie, nerwowy. Proszek i ćwiczenia powodują także szybko wzrastającą aktywność mózgu (obszar i promieniowanie) a szczególnie przysadki i szyszynki. To powoduje wiele zmian w całym człowieku. Odbiór świata, rozumienie, komunikacja, umiejętności – to wszystko mocno zmienia się u danego człowieka.

Dla większości, czyli dla ludzi nieprzygotowanych, sposób chemiczny to jak podróż w jedną stronę. Odwrócenie tak dużej aktywizacji systemu światłonośnego jest prawie niemożliwe. Zanim, teoretycznie, skończyłby się odwrotny proces, człowiek wcześniej umarłby z powodu obłędu (szaleństwa i niezrozumienia przez otoczenie). Cierpienie to powodowane jest zbytnim uaktywnieniem się niematerialnych zmysłów. Do człowieka dociera dużo informacji równocześnie z różnych wymiarów. To co widzi i czuje można częściowo porównać do stanów występujących po spożyciu narkotyku, chociaż jest to coś zupełnie innego. Myśli tego człowieka dużo łatwiej materializują się, co powoduje, że wyobrażenia oparte na strachu tworzą sytuacje niebezpieczne dla życia.

Od 1995 roku *David Hudson*, poprzez serię prelekcji, rozpropagował odkryte przez siebie substancje. Jego proszki odpowiadały swoim działaniem i zachowaniem owym tajemniczym substancjom. Badania przeprowadzane przez niego i wielu zainteresowanych potwierdzają niezwykłe zachowania i działania na ciało oraz psychikę. Znajdziesz dość dużo opisów w internecie, jeżeli poszukasz nazw substancji, które wyżej wymieniłem.

ŚWIADOME JEDZENIE

Sposób świadomego jedzenia (ŚJ) to jedna z najskuteczniejszych dróg dla tych ludzi, którzy dążą do niejedzenia albo do idealnej (dla siebie) diety. ŚJ daje ciału dokładnie to, co potrzebuje, we właściwej ilości i czasie.

Oto jak praktykować ŚJ. Kiedy poczujesz głód, zatrzymaj się na chwilę, odpręż umysł i ciało, żeby zapytać się: “Co to jest?”. Następnie nastaw się tylko na POCZUCIE odpowiedzi. Przyczynę masz poczuć więc nie myśl o niej, nie staraj się analizować. Im więcej czuciowy a mniej intelektualny proces odkrywania przyczyny głodu, tym bardziej przejawia się Świadomość. Proces myślenia (intelekt, codzienna aktywność umysłowa) jest mniejszą, bardziej ograniczoną sferą Świadomości. Przekroczenie sfery intelektu pozwala dogłębniej zrozumieć umysł i ciało. Dlatego podczas praktykowania ŚJ masz czuć odpowiedź.

Często zdarza się tak, że głód znika już w chwili rozluźnienia i wyciszenia się, co oznacza koniec sesji ŚJ. Jeżeli jednak poczucie głodu nie zniknie, to czuj dalej. Mogą pojawić się obraz lub emocje. Dzieje się tak dlatego, że zablokowane emocje, myśli albo schematy myślowe, kiedy są wypychane na zewnątrz, najpierw są odczuwane jako głód.

Jeżeli zaraz po odczuciu głodu myślisz o jedzeniu a potem zjesz coś, to (mówiąc obrazowo) wpychasz (jakby zasypujesz) zablokowane emocje, obrazy, myśli z powrotem do wewnątrz sfery psychicznej. Jeżeli jednak wstrzymasz się z natychmiastowym zaspokojeniem łaknienia, nastawisz się na poczucie tego, co podświadomość wypycha na zewnątrz, to zwiększasz szansę na ich ujawnienie się. Ujawnione, mogą zostać właściwie przetworzone, żeby więcej nie drążyły człowieka.

Jeżeli po rozluźnieniu ciała i umysłu oraz nastawieniu się na czucie przyczyny nadal czujesz głód, możesz zrobić następny krok. Zatem teraz zapytaj się siebie, dokładnie co chcesz zjeść. Przesuń w myśli różne pokarmy i poczuj, który z nich najbardziej pasuje ci. Znalazłszy takowy wyobraź sobie przez kilka sekund, że jesz go. Poczuj go w swojej jamie ustnej, przełyku, żołądku i jelitach. Ponownie zapytaj się: “Co to jest?” i czuj odpowiedź.

Jeżeli głód zniknie, zakończ tutaj, jeżeli nie, czuj dalej. Także teraz emocje, obraz(y) albo znaczące myśli mogą pojawić się, żebyś mógł rozwiązać zablokowany problem z głębi. Rozkoszuj się nimi (obrazy, emocje) czyli pozwól im w pełni przepłynąć przez ciebie i zawładnąć tobą. Poczuj je w całym ciele i umyśle, zjednocz się z nimi, żebyś zrozumiał lepiej, czym naprawdę są i co za proces w tobie zachodzi. Kiedy przejdą, spełniwszy swoją rolę, nigdy więcej nie spowodują u ciebie poczucia głodu.

Jeżeli twoje ciało naprawdę potrzebuje określonych substancji, wtedy nadal będziesz czuł głód – kontynuuj ŚJ. Weź pokarm, na który poczułeś ochotę. Zrób to w pełni świadomie. Czuj każdy swój ruch i reakcję, kiedy i w jaki sposób bierzesz to, tniesz, gotujesz, przez cały czas przygotowywania. Nadal uważnie obserwuj czuciem siebie a głównie swoje emocje, reakcje ciała i intelektu. Nadal koncentruj się na pytaniu: “Co to jest?” i oczekuj, ale tylko czuciem,

na odpowiedź. Cała procedura przygotowywania jedzenia (rozpoczynająca się od wstania, zrobienia pierwszego kroku w jego kierunku, np. żeby go kupić) jest kontemplacją. Jeżeli głód nie zniknie, przejdź do następnego etapu ŚJ.

Siedzisz teraz przed pokarmem, na który czujesz ochotę. Powoli weź kawałek, cały czas obserwując czuciem każdy najdrobniejszy ruch oraz reakcje ciała, umysłu i psychiki. Zatrzymaj pokarm przed nosem i powąchaj go, rozkoszuj się jego zapachem przez jakiś czas. Zagłębiaj się w ten zapach cały czas uważnie obserwując i czekając emocjonalnie na odpowiedź na pytanie "Co to jest?". Pamiętaj, odpowiedź masz poczuć, nie pozwolić intelektowi na utworzenie jej. I znowu to samo, co może nastąpić, albo głód zniknie, albo pojawi się emocja, obraz, myśli. Jeżeli nie, kontynuuj.

Dopiero teraz ugryź przygotowany pokarm. Trzymaj go w jamie ustnej i rozkoszuj się nim. Czuj wszystkie reakcje ciała, psychiki i intelektu. CZUJ, CZUJ i CZUJ, obserwuj i nie myśl.

Następnie – to jest bardzo ważne – żuj go długo, nie krócej niż trzy minuty. Im dłużej trzymasz go (nawet do kilku godzin) w jamie ustnej, żujesz i sączysz między zębami, tym lepiej. Zazwyczaj 3 do 5 minut wystarcza. Pokarm, który żujesz zmieni smak raz albo więcej razy. Nie połykaj go przed zmianą smaku, jeżeli chcesz, żeby to był proces ŚJ. Często poczujesz, że smak żutego pokarmu zmieni się na nieprzyjemny. To wskazówka ciała, żeby całość wypluć. Ciało wzięło dla siebie wszystko, co potrzebowało z pokarmu.

Jeżeli jednak smak nadal jest dobry, to połknij pokarm powolutku, w pełni świadomości i czucia. Pamiętaj, żeby połykać dopiero wtedy, kiedy w całości zamieni się w płyn (albo jednorodną rzadką papkę). CZUJ, CZUJ i CZUJ, obserwuj i nie myśl.

W ten sposób postępuj z każdym kawałkiem aż poczujesz, że jesteś syty. Wtedy będziesz już wiedział, że to była tzw rzeczywista potrzeba ciała na określone substancje (bez względu na co zostało to zużyte). Dałeś to ciału, we właściwej ilości i czasie więc wykazałeś najlepszą troskę o niego .

Dzięki stosowaniu ŚJ stajesz się bardziej świadomy czynności (nie

tylko jedzenia), które wykonujesz. Czynności te zaczynają się od poczucia głodu lub pragnienia. Wtedy, postępując zgodnie z procedurą, odkrywasz to, co jest rzeczywistą przyczyną czucia głodu. Jeżeli nie jest to rzeczywista potrzeba ciała, nie będziesz wprowadzał do niego zbędnych mu substancji. Najlepsza troska nad ciałem następuje wtedy, kiedy dajesz mu dokładnie to, co potrzebuje, we właściwej ilości i o odpowiednim czasie.

Dzięki ŚJ możesz stawać się niejedzącym bardziej świadomie, bez zmuszania (walki) i nieporozumień, bez robienia wielu błędów raniących ciało. Odkrywasz prawdziwy związek między Ziemią a twoim ciałem i psychiką. Kiedy w końcu jedzenie przestanie odgrywać rolę w tym związku, w sposób naturalny stanie się niepotrzebne i odpadnie od ciebie jako niepotrzebna część tej gry zwanej życiem na Ziemi.

ŚJ jest jedną z tych czynności, które powodują, że stajesz się bardziej świadomy JA. Im bardziej JA przejawia się przez umysł (a co za tym idzie – ciało), tym więcej rozwiązań poznajesz, tym lepiej widzisz, czujesz i rozumiesz, a mniej masz pytań. JA jest źródłem Świadomości, Światła, Miłości, Życia, dlatego jest jedynym czynnikiem utrzymującym istnienie, życie i działanie twojego umysłu oraz ciała. Tak naprawdę, to nic nie potrzebujesz, ponieważ jesteś źródłem wszystkiego. Jedynie możesz (albo nie) POZWOLIĆ źródłu przejawiać się.

W codziennej rzeczywistości JA jest zasłonięte intelektualną działalnością umysłu. Ta część (intelekt) zajmuje prawie całą sferę ludzkiego umysłu. ŚJ i inne świadomie techniki robienia czegoś, pozwalają intelektowi uciszyć się, stać się bardziej pasywnym i, co za tym idzie, bardziej odbiorczym na zawsze istniejący głos intuicji. A ponieważ intuicja jest bezpośrednim łącznikiem do JA, wie wszystko, ma rozwiązania na wszystko, daje ci cokolwiek naprawdę potrzebujesz.

Świadome jedzenie, świadome spanie, świadome mówienie ... cokolwiek by to było innego robionego świadomie, pozwala ci rozszerzać sferę Świadomości, w której żyjesz. Kiedy wystarczająco ją rozszerzysz, nie będziesz miał więcej żadnych pytań, ponieważ będziesz naprawdę wiedział. W takim przypadku, stanie się niejedzącym, człowiekiem żyjącym w pełni Światłem, bycie

niezależnym od temperatury itd. (co sobie wyobrazisz) jest tylko sprawą zwykłego postanowienia.

WŁASNY

Każdy człowiek jest inny, jest innym światem. Zatem jak (o ile w ogóle to możliwe) opracować sposób właściwy (we wszystkich szczegółach) dla każdego? Wierzysz, że ktoś może tę pracę zrobić za ciebie?

Dla ciebie najwłaściwszy jest twój własny sposób, zawierający (albo nie) elementy wszystkich powyższych i może jeszcze innych sposobów. Opracowujesz go na bazie zebranych informacji i doświadczeń w tym temacie.

Jednemu podoba się systematyczna, powolna praca i cierpliwość; drugi woli od razu, choćby siłowo, osiągnąć zaplanowany wynik; a inny wybiera drogę środka. Jedni preferują skupić się na stronie duchowej, drudzy “muszą” mieć dowody, bo dla nich wszystko “musi być logicznie”, a inni łączą serce z rozumem. I tak dalej. Zatem, jak łatwo stwierdzić, dzięki różnorodności charakterów ludzi, “dla każdego coś innego” jest „najlepsze”.

Mając informacje o wielu możliwych sposobach dostosowania człowieka do życia bez jedzenia, możesz z nich złożyć swój własny. Takim przykładowym sposobem własnym może być ten, w którym zawierasz udelikatnianie diety (naturalny). Jednocześnie spędzasz dużo czasu na ćwiczenia uduchawiające (duchowy). Przy okazji stwierdzasz, że możesz jeść co drugi dzień a potem może rzadziej (naprzemienny). Postanawiasz też jeść bardziej świadomie, żeby ciału dać tylko to, tyle i wtedy, co, ile i kiedy potrzebuje (ŚJ). Szukasz też materiałów, rozmyślasz, bierzesz udział w spotkaniach, grupach dyskusyjnych, czytasz itp. (filozoficzno-intelektualny). Poza tym regularnie patrzysz w Słońce i chodzisz boso po ziemi (słoneczna) a w okresach postów spożywasz biały proszek złota (alchemiczna).

W miarę praktykowania możesz poczuć, że nie wszystko ci pasuje; wtedy zmieniasz swój własny sposób. Raz ustalony nie musi być

niezmienny, bo najważniejsze jest tu to, żebyś doświadczając posuwał się na drodze do celu.

Twoja droga do inedii jest inna, niż pozostałych ludzi. Zamiast naśladować kogoś, sam możesz opracować twój sposób, korzystając między innymi z:

- informacji dostępnych w publikacjach moich i innych ludzi;
- opisów ludzi dzielących się doświadczeniami na forach internetowych;
- tekstów biografii „świętych” czy „nieśmiertelnych”;
- wskazówek udzielanych przez inedyków, niejedzących i poszczących w filmach, wywiadach publikowanych w internecie;
- modyfikując przystosowanie siedmiotygodniowe opisane dalej.

PRZYGOTOWANIE W SIEDEM TYGODNI

W Chinach powszechnie znanym pojęciem jest *bì-g*ǔ. – dosłowne znaczenie: *bì* – unikać, *g*ǔ – zboże, jedzenie. Obecnie *bì-g*ǔ może być rozumiane też jako inedia, niejedzenie, post albo rzadkie jedzenie w mini ilościach.

Kiedy w Chinach rozmawiałem z ludźmi zainteresowanymi *bì-g*ǔ stwierdziłem, że sama idea jest tam powszechnie znana i ludzie nie dziwią się komuś, kto pości. Zainteresowanie tematem jest duże, jednak wiedza wśród zainteresowanych tematem przystosowania do życia bez jedzenia, jest mała.

Rozmawiając z ludźmi poważnie zainteresowanymi *bì-g*ǔ byłem proszony o dokładne opisanie „mojej metody” dojścia do inedii. Moi rozmówcy wcześniej przeczytali „Styl Życia Bez Jedzenia”, w którym opisałem różne możliwe sposoby przystosowania ciała do życia bez jedzenia. Podkreśliłem w książce, że nie istnieje uniwersalny sposób, bo każdy człowiek ma swoją własną drogę. Mimo tego oni nadal nalegali, żebym opisał sposób, według którego można wejść w inedię albo niejedzenie.

Z jednej strony wiem i nadal to twierdzę, że każdy człowiek jest

inny, dlatego nie ma jednego skutecznego sposobu dla wszystkich na dostosowanie do inedii. Z drugiej strony widzę szczere dążenie ludzi do inedii czy niejedzenia i wynikające z tego szukanie sposobów.

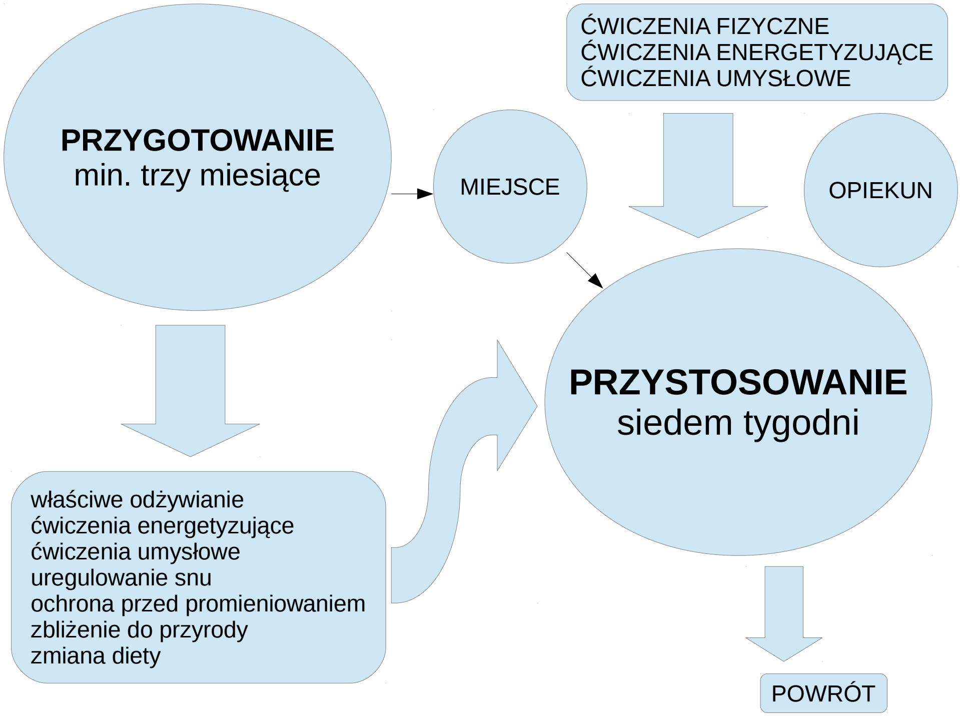
W następnym rozdziale opisałem w skrócie sposób przystosowania ciała do niejedzenia czy nawet inedii.
Sposób ten możesz modyfikować, gdyż po pierwsze – nie jest doskonały, po drugie – twoje okoliczności życia zmieniają się, po trzecie – sam czujesz, co ci służy a co nie.

Możliwe, że praktyczne spełnienie opisanych poniżej wszystkich wymogów i warunków dotyczących przystosowania ciała do niejedzenia będzie dla ciebie niemożliwe. Tym nie musisz martwić się. Spełnij wszystkie te wymogi, które praktycznie możesz. Zapewnij sobie najlepsze warunki przystosowania, które potrafisz. Przejdź przez przygotowanie tak skutecznie, jak potrafisz. Innymi słowy – zrób co możesz i jak możesz najlepiej – resztą nie martw się.

Tak czy inaczej najważniejsze ma odbyć się w twoim umyśle. Teoretycznie rzecz traktując, możesz stać się inedykiem poprzez zwykłe postanowienie, bez jakichkolwiek przygotowań i przystosowań.
W praktyce różnie to bywa, ponieważ każdy człowiek jest innym światem, dlatego każdy ma swoją drogę, która jest inna od wszystkich pozostałych.

Im bardziej jesteś świadomy, czym na prawdę jesteś, tym mniej potrzebujesz z materialnego świata i tym mniej szukasz w materii, bo wiesz, że materia jest obrazem w umyśle. Jeżeli czujesz, że jeszcze nie wiesz wystarczająco, to czytaj dalej, o przystosowaniu siedmiotygodniowym. Jednak bądź świadomy faktu, że to tylko informacje.

PRZYSTOSOWANIE SIEDMIOTYGODNIOWE



Postanowiłem opisać szczegółowiej zespół działań, które może wykonać człowiek dążący do przystosowania ciała do życia bez jedzenia.
Zaznaczam, że jest to droga dla tych ludzi, którzy są wystarczająco rozsądni aby przerwać, żeby nie zaszkodzić ciału, kiedy stwierdzą, że jest to droga zbyt trudna. Jeżeli postanowisz zastosować to przystosowanie – działasz na własną odpowiedzialność.

Radzę tego przystosowania nie podejmować, jeżeli nie masz wystarczającego doświadczenia z poszczeniem. Uważam, że minimalne wymagane doświadczenie to trzy posty po trzy tygodnie każdy, w odstępach między nimi nie krótszych niż trzy miesiące. Czy przeszedłeś takie posty z łatwością i po tych trzech tygodniach czułeś się dobrze? Czy czułeś wtedy, że spokojnie mógłbyś pościć dłużej z korzyścią dla ciała i umysłu?
Jeżeli jesteś pewny pozytywnych odpowiedzi, to możesz mieć w sobie potencjał aby przejść dłuższe okresy bez jedzenia.

Konieczny warunek do spełnienia dotyczy stanu zdrowia. W wymienionych stanach ciała lub umysłu nie wolno rozpoczynać przystosowania lub poszczenia:

- wszczepiony rozrusznik serca lub inne urządzenia wspomagające albo zastępujące pracę ważnych dla życia narządów wewnętrznych ciała;
- ciało z przeszczepionym narządem;
- przypadki kiedy wymagane jest branie środków obniżających odporność immunologiczną;
- nadmierna otyłość;
- nadmierne wychudzenie;
- choroby umysłowe;
- poważne choroby powodujące bardzo niski poziom energii życiowej chorego;
- choroby wymagające stałej opieki, dializy, operacji czy innych zabiegów lub brania leków, bez których następuje znaczne pogorszenie stanu zdrowia;
- narkomania lub uzależnienie od urządzeń elektronicznych (np. telefon, komputer, telewizor);
- niepewność, czy wątpliwość co do pełnego sukcesu w tym przystosowaniu.

Poza tym, pościć nie powinni:

- niepełnoletni;
- kobiety w ciąży;
- kobiety karmiące piersią;
- ludzie ciężko fizycznie pracujący;
- więźniowie;
- żołnierze w służbie czynnej.

Proponuję, zanim postanowisz ostatecznie, idź do mądrego

dietetyka, który ma wystarczające doświadczenie w leczeniu ludzi postami. Poproś tego lekarza niech zbada cię w pełni i wyda zgodę na długie poszczenie.

PRZYGOTOWANIE

Zanim rozpoczniesz sposób siedmiotygodniowy powinieneś przygotować ciało i umysł. Rozpoczęcie bez przygotowania znacznie zmniejsza możliwość osiągnięcia oczekiwanego wyniku.

Samo przygotowanie powinno trwać nie krócej niż trzy miesiące. Korzystniej jest kiedy trwa dłużej, na przykład pół roku albo nawet rok. Tutaj nie ma powodu do pośpiechu. Jest do zrobienia wiele zmian w ciele, jego systemie nerwowym i przepływie energii.

Podczas przygotowania skupiasz się głównie na:
1. właściwym odżywianiu;
2. ćwiczeniach energetyzujących;
3. ćwiczeniach umysłowych;
4. uregulowaniu snu;
5. ochronie przed szkodliwym promieniowaniem;
6. zbliżeniem do przyrody;
7. zmianie diety.

1. WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

O tym napisany jest cały obszerny rozdział w dalszej części tej książki. Celem wprowadzenia właściwego odżywiania jest przybliżenie ciała do działania zgodnie z zasadami przyrody. Ciało człowieka jest częścią przyrody, dlatego w pełni podlega jej zasadom. Jeżeli prowadzisz ciało zgodnie z zasadami przyrody, to utrzymujesz go w doskonałym stanie.

Przyswój sobie informacje zawarte w rozdziale „zasady właściwego odżywiania” nawet, jeżeli nie zamierzasz przystosowywać ciała do życia bez jedzenia. Odżywianie według tych zasad wpływa korzystnie na zdrowie i wydłuża życie ciała.

2. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

Proponuję, przyswój sobie tego rodzaju ćwiczenia – niektóre opisałem. Warto wykonywać je regularnie co najmniej raz dziennie, najkorzystniej wcześnie rano. Niech to będzie twoim nawykiem. Potem, w czasie siedmiotygodniowego przystosowania, ćwiczenia energetyzujące będą jednym z najbardziej niezbędnych narzędzi. Bez ćwiczeń energetyzujących kontynuacja przystosowania może okazać się niemożliwa.

3. ĆWICZENIA UMYSŁOWE

Mam tutaj na myśli głównie kontemplację bierności, kontemplację radości i wizualizację – o nich już przeczytałeś. Właśnie te trzy ćwiczenia stanowią najważniejsze narzędzia całego siedmiotygodniowego przystosowania. One stanowią trzon, wszystko inne to ułatwiające przystosowanie dodatki. Dlatego proponuję, skup się na wyrobieniu sobie nawyku właściwego i regularnego wykonywania tych ćwiczeń umysłowych.

Zapewne pamiętasz, co powtarzam, że inedia i niejedzenie to skutek uboczny rozszerzania sfery Świadomości, w której człowiek żyje. Zatem celem jest rozszerzenie tej sfery, dlatego ćwiczenia umysłowe stanowią trzon przystosowania ciała do inedii czy niejedzenia.

ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE

Warto nauczyć się całkowitego fizycznego rozluźnienia ciała, gdyż stopień rozluźnienia fizycznego ma wpływ na skuteczność ćwiczeń umysłowych.
Poza tym warto takie ćwiczenie wykonywać bezpośrednio przed zaśnięciem, żeby ciało zasypiało z rozluźnionymi mięśniami. Dzięki temu fizyczny odpoczynek ciała będzie maksymalny. Spanie z nieświadomie napiętymi mięśniami jest przyczyną chorób, które można usunąć jedynie przez rozluźnienie mięśni.
Wielu ludzi nie czuje, że ma napięte mięśnie. Dla przykładu, sprawdź teraz i potem, kilka razy dziennie – czy mięśnie twoich

szczęk, karku, barków są zupełnie luźne, czy może niepotrzebnie napinasz je nieświadomie?

W literaturze jest opisanych wiele ćwiczeń relaksacyjnych. Dość popularnym jest *sawasana* (może być inaczej pisane, np. *shaw*... *shav*..., *sav*...) pochodzące z jogi. Łatwo znajdziesz jego opis. Tutaj w skrócie.

Kładziesz się na równej powierzchni na plecach, z wyprostowanymi kończynami wzdłuż ciała. Stopy rozsunięte na 30 do 60 cm. Ręce odsunięte na boki ciała na 10 do 30 cm.
Rozluźnij całe ciało. Zrób swobodnie kilka głębszych, swobodnych oddechów, żeby pogłębić rozluźnienie ciała.
Następnie po kolei przeskanuj całe ciało w celu zauważenia napięć i usunięcia ich. Możesz zacząć od czubka głowy. Poczuj czubek głowy i ewentualnie rozluźnij panujące tam napięcie.
Następnie przesuń uwagę na boki głowy, uszy, tył głowy – usuń wszelkie napięcia po drodze. Zrób to samo na twarzy, od czoła aż do podbródka. Zauważysz napięte mięśnie oczu, zaciśnięte szczęki, może inne mięśnie twarzy – po kolei rozluźnij je świadomie.
Teraz skup się na szyi i na karku – jeżeli stwierdzisz napięcia, rozluźnij mięśnie.
Kontynuuj w ten sposób, od barków aż do palców rąk. Potem od barków, poprzez klatkę piersiową, brzuch i to samo: mięśnie pleców, z góry w dół do pośladków.
Nadal posuwaj się w ten sposób, rozluźniaj mięśnie, usuwaj nawet te najmniejsze napięcia, aż dojdziesz do palców stóp.
Potem zrób to samo zaczynając od palców stóp, posuwając się w górę, aż dojdziesz do czubka głowy.

Po tym lub innym ćwiczeniu rozluźniającym całe ciało powinieneś poczuć, że jest wygodnie ciężkie i przyjemne. Teraz jeszcze wyobraź sobie, że ciepło swobodnie rozpływa się w całym ciele, jeszcze bardziej relaksując je.

Kiedy pierwszy raz robisz ćwiczenie rozluźniające mięśnie, to pełna relaksacja ciała może zająć ci dwadzieścia minut albo dłużej. Ćwicz regularnie, codziennie, żeby potem z łatwością wejść w stan pełnego relaksu. Po wielu razach dojdziesz do umiejętności osiągnięcia stanu pełnego rozluźnienia ciała w kilka minut a potem nawet w kilkadziesiąt sekund.

Jeżeli w czasie wykonywania ćwiczenia relaksującego zaśniesz, to dobrze. Śpij zdrowo, bo dzięki temu ciało dobrze wypocznie. Zazwyczaj jest tak, że jeżeli zmęczony położysz się w nocy do łóżka i robisz to ćwiczenie, to zasypiasz.
Innym rozwiązaniem jest zmiana pozycji na siedzącą. Siedząc też rozluźnij mięśnie, jak opisane powyżej. Zostawisz tylko te mięśnie napięte, oczywiście, które utrzymują postawę siedzącą.

Łatwo jest robić ćwiczenia umysłowe zaraz po obudzeniu się, najlepiej jeszcze przed wschodem słońca. Człowiek zazwyczaj budzi się ze zrelaksowanym ciałem. Jest wtedy przyjemnie poleżeć w ciepłym łóżku. Ten czas właśnie warto wykorzystać na ćwiczenia umysłowe, bo wtedy często wychodzą dobrze.

Ćwiczenia umysłowe zazwyczaj wykonuje się w postawie siedzącej, żeby nie zasnąć. Wtedy też przepływ energii przez ćwiczącego jest korzystniejszy.
Jeżeli jesteś zmęczony wykonując ćwiczenie relaksacyjne lub umysłowe, to nawet w postawie siedzącej możesz zasnąć. Wcześniej zabezpiecz się wokoło przed ewentualnym przewróceniem się.

4. UREGULOWANIE SNU

Dla człowieka najkorzystniej jest żyć zgodnie z rytmami przyrody. Rytmy biologiczne ciała człowieka są ściśle powiązane z rytmami przyrody. Sen, jego czas i fazy też podlegają tym rytmom. W czasie snu odbywają się procesy w narządach, systemie nerwowym i psychice człowieka, które nie mogą odbyć się poza snem. Zatem, jeżeli sen jest zaburzony, to te procesy też na tym cierpią. Zaburzenie oznacza, że sen jest zbyt krótki lub odbywa się w innym czasie niż rytmy biologiczne tego wymagają.

Praktycznie podchodząc do regulacji snu należy pamiętać, żeby chodzić spać wcześnie i wstawać wcześnie, najlepiej tak jak słońce zachodzi i wschodzi.
Jeżeli mieszkasz daleko od równika, to doświadczasz dużych zmian długości nocy w stosunku do dnia w zależności od pory roku. Prawdopodobnie nie będziesz mógł łatwo dostosować czasu spania do czasu nocy, bo wtedy sen byłby zbyt długi. Jednak możesz

postanowić, że chodzisz spać przed godziną 22 i wstajesz nie później niż o godz. 7.

Jeżeli byłoby to dla ciebie zbyt niewygodne, to możesz postanowić chodzić spać między 22 a 23 ale nie później. Późniejsze zasypianie powoduje zaburzenie biologicznego procesu oczyszczania ciała, w którym wątroba ma znaczący udział. Po oczyszczeniu ciała wątroba musi jeszcze odpocząć. Jeżeli idziesz spać po godz. 23, to zabierasz wątrobie cenny czas. Skutkiem takiego traktowania ciała proces jego starzenia się przyspiesza, a system obronny osłabia się.

Przygotowując się do inedii lub niejedzenia należy doprowadzić ciało i psychikę do maksymalnie dobrego stanu. Trzeba być zdrowym, żeby stać się inedykiem. Sen odgrywa tutaj istotną rolę.

Drugim niezwykle ważnym czynnikiem jest ciemność. W czasie snu ciało powinno znajdować się w zupełnej ciemności. Im głębsza ciemność, tym pełniejszy odpoczynek ciała. Jeżeli ciało śpi w półmroku albo, co gorsza – w obecności światła, to powoduje niedorozwój umysłowy. Głównie chodzi o szyszynkę i przysadkę mózgową, które są nadzwyczaj ważne na drodze samorozwoju duchowego.

Szczególnie szyszynka potrzebuje pełnej ciemności podczas snu, bo wtedy może prawidłowo funkcjonować. Jeżeli oczy pozbawione są ciemności podczas snu, to szyszynka mniej rozwija się, a nawet degeneruje. To utrudnia albo wręcz uniemożliwia rozwój duchowy. Szyszynka odgrywa kluczową role podczas ćwiczeń umysłowych zwanych psychicznymi albo duchowymi. Wyniki osiągane w tych ćwiczeniach bezpośrednio zależą od stanu szyszynki.

Trzeci ważny czynnik podczas snu to cisza. Im ciszej w pokoju, tym lepiej system nerwowy wypoczywa. Im głośniej w pomieszczeniu, tym większe trudności dla systemu nerwowego więc także psychiki. Instynkt niepotrzebnie zużywa energię a fazy snu są zaburzone.

Przy okazji zwracam uwagę na małe dzieci, którym rodzice pozwalają chodzić spać późno. Czasem widzę, jak rodzice nie dbają o to, że ich dziecko jeszcze nie śpi, mimo że godzina 22 już minęła. Takie dziecko nie będzie w pełni zdrowe. Późne zasypianie wpłynie na jego rozwój, dlatego kiedy dziecko dorośnie, będzie mniej

rozwinięte niż jego potencjał pozwalał na to, kiedy było dzieckiem. I to będzie winą rodziców.

Dlatego radzę, dbaj o swoje dziecko, dla jego zdrowia i długiego życia. Niech śpi w ciszy i ciemności. Póki nie ma 7 lat, niech zasypia między 19 a 20. Przed osiągnięciem 14 roku, niech zasypia najpóźniej o 21. Dopiero, kiedy ciało dojrzeje, więc w wieku między 18 a 21 lat, może sobie pozwolić na zasypianie do godz 22. Dzięki temu pokierujesz twoje dziecko w kierunku rozwinięcia go na silnego psychofizycznie człowieka.

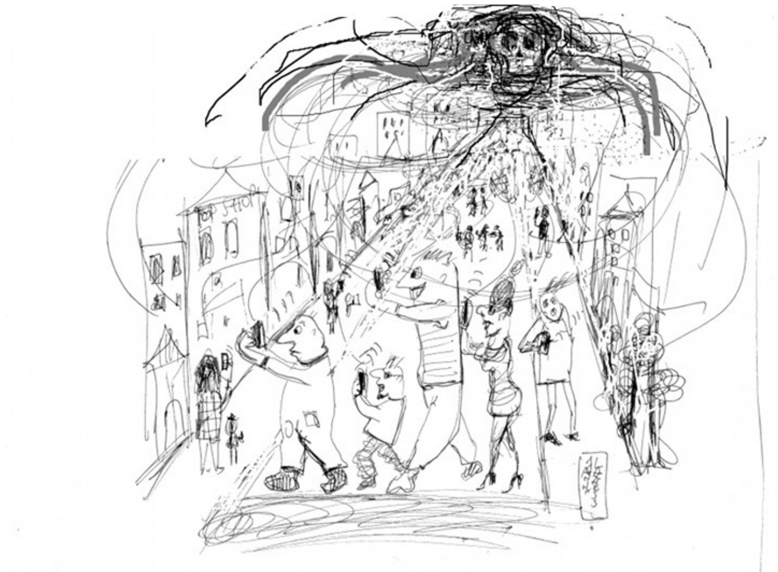
Podsumowując, w okresie przygotowania do siedmiotygodniowego przejścia masz przyzwyczaić ciało do spania we właściwym czasie, w ciemności i ciszy.

5. OCHRONA PRZED SZKODLIWYM PROMIENIOWANIEM

Radzę, unikaj miejsc zamieszkania i zabezpieczaj swoje miejsca przebywania tak, żeby nie dostawały się i nie powstawały tam:
1. fale i pola elektromagnetyczne;
2. pola magnetyczne;
3. pola elektrostatyczne;
4. promieniowanie jonizujące i radioaktywne;
5. promieniowanie geopatyczne.

ad 1. Szczególnie szkodliwe są częstotliwości pieców mikrofalowych, nadajników telefonii komórkowej, radaru, radiowych, telewizyjnych i sieci bezprzewodowych.
Z powodu powszechnego występowania bezprzewodowych sieci internetowych (popularne *WiFi*) i używania telefonów komórkowych oraz innych bezprzewodowych urządzeń, zdrowie obecnych dzieci jest gorsze od zdrowia ich rodziców a długość życia dzieci będzie krótsza niż ich rodziców.

Takie zagęszczenie fal elektromagnetycznych wysokiej częstotliwości jest jednym z kilku najsilniejszych czynników powodujących degenerację ciał biologicznych, głównie człowieka w miastach. Skutkuje to osłabieniem systemu obronnego ciała, gwałtownym wzrostem liczby zachorowań i skróceniem czasu życia.



Mam nadzieję, że nie należysz do tych elektronicznych zombi, których widać wokoło coraz więcej. Idą wpatrując się w ekraniki trzymane w rękach. Śpią z włączonym telefonem przy łóżku. Przez to ich energia jest zasysana przez wampiry. Oni żyją jak w transie, zapomniawszy o tym, że są częścią przyrody, w której nie ma elektroniki. Elektronika zabija intuicję, osłabia intelekt i programuje instynkt tak, żeby człowiek stawał się coraz mniej świadomym niewolnikiem. Spójrz w oczy takiemu – ile świadomości i ile życia tam zostało?

Jeżeli chcesz mieć zdrowe i odporne ciało, sprawny system nerwowy i jeżeli chcesz rozwijać umiejętność używania intuicji, szczególnie telepatii, to zabezpiecz swoje mieszkanie, miejsce pracy, a szczególnie sypialnię. Używaj tylko przewodowych urządzeń elektronicznych, które mają dobre uziemienie. Ekranuj pomieszczenia, w których najczęściej przebywasz, szczególnie sypialnię przed falami elektromagnetycznymi wysokiej częstotliwości.
Możesz użyć mierników natężenia pola elektromagnetycznego, żeby sprawdzić jego poziom przed i po ekranowaniu pomieszczeń.

Jeżeli mieszkasz w domku, z dala od anten nadajników, może w przyrodzie, to całkiem możliwe, że masz wystarczająco niskie natężenie pola elektromagnetycznego i nie musisz stosować ekranów. Wtedy jedynie pamiętaj, żeby nie używać elektroniki bezprzewodowej poza przypadkami nadzwyczajnej konieczności.

Kuchenka mikrofalowa nie nadaje się do gotowania ani nawet podgrzewania żywności. Niszczy strukturę żywności tak, że ta staje się całkowicie martwa. Dlatego nie spożywaj czegokolwiek, co było w kuchence mikrofalowej – mało że jest to martwe, to jeszcze bardzo osłabia organizmy żywe.
Jeżeli nie wierzysz, to podlewaj rośliny ochłodzona wodą, która była przedtem zagotowana w kuchence mikrofalowej i zobaczysz jak szybko degenerują i giną.
Pamiętasz, co napisałem o strukturze wody? Mikrofalówki potrafią zniszczyć każdą strukturę wody podtrzymującą życie.

ad.2. Gdyby zdarzyło ci się przebywać w pobliżu urządzeń przemysłowych tworzących silne pole magnetyczne, np. generatory, transformatory, silniki, to rozwiązaniem jest opuszczenie tego miejsca – im szybciej, tym lepiej.

ad.3. Silne pola elektrostatyczne mogą tworzyć się wokół urządzeń i przewodów wysokiego napięcia. Możesz wtedy założyć metalowy ekran i dokładnie uziemić go albo lepiej opuść to miejsce.
Jeżeli natomiast masz w domu plastikowy dywan, to korzystniej dla zdrowia będzie pozbyć się go. Jeżeli nie chcesz, to spryskaj go płynem przeciw elektrostatycznym.

ad.4. Promieniowania jonizujące i radioaktywne mogą występować przy urządzeniach emitujących wysokie napięcie, zawierających pierwiastki radioaktywne i przy aparatach rentgenowskich – wtedy trzeba je usunąć albo zmienić miejsce swojego przebywania.
Promieniowania jonizujące i radioaktywne występują też w przyrodzie. Są emitowane przez niektóre minerały i gaz radon. Radon jest dość powszechny. Jego stężenie może być duże w piwnicach, tunelach, jaskiniach, ziemiankach, studniach itp. Jeżeli twoje mieszkanie jest pod powierzchnią ziemi, to sprawdź zwartość radonu w powietrzu. Z tego powodu należy spać co najmniej 20 cm nad podłogą.

Rzadko kiedy, ale zdarza się, że budynek ma ściany o zawyżonym promieniowaniu radioaktywnym. Większość ludzi w takim budynku źle czuje się i choruje. Objawy znikają po kilku dniach pobytu poza budynkiem. Jeżeli masz wątpliwości, to zmierz poziom promieniowania ścian.

ad.5. W przyrodzie wiele jest miejsc o negatywnym dla człowieka oddziaływaniu – mowa o tak zwanym promieniowaniu geopatycznym. To negatywnie działające na ludzi promieniowanie występuje nad wieloma ciekami wodnymi, podziemnymi formacjami skalnymi, uskokami tektonicznymi, jamami itp.
Także skrzyżowania siatki geopatycznej są szkodliwe dla ludzi.
Tego rodzaju promieniowania geopatyczne może wykryć wprawny radiesteta. Warto takiego zaprosić do domu.

Często ludzie chorują właśnie dlatego, że mieszkają nad ciekiem wodnym albo mają biurko czy łóżko ustawione w miejscu skrzyżowania siatki geopatycznej. Samo usunięcie się z takiego miejsca powoduje wyzdrowienie.

Warto pamiętać, że ciało człowieka jest wrażliwym odbiornikiem fal i promieniowań, które często nazywane są energiami. Powszechnie znane nauki takie jak radiestezja i *fēng shŭi* zajmują się badaniem otoczenia pod tym względem. Korzystaj z ich odkryć i rozwiązań dla ochrony zdrowia.

6. ZBLIŻENIE DO PRZYRODY

Człowiek jest nierozerwalną częścią przyrody. Całkowite oderwanie człowieka od przyrody oznacza jego zagładę. Im dalej człowiek żyje od przyrody, tym szybciej się degeneruje, ponieważ energia życiowa jest w przyrodzie.

Jak czujesz się w mieście, a jak w lesie, nad jeziorem, w górach, nad morzem?
Czujesz różnicę, ile energii życiowej jest w tobie po godzinach przebywania w biurze, w budynku ze sztucznym oświetleniem, a ile po dniu spędzonym nad jeziorem, w górach, w lesie albo nad morzem?

Różnica jest wielka – prawda? Wyraźnie czujesz, że biuro, sztucznie oświetlone w betonowym budynku, wysysa energię życiową z ciebie. Natomiast w przyrodzie dzieje się odwrotnie – naturalnie dostajesz energię życiową.

Ta energia zawarta w przyrodzie jest naturalnym pożywieniem ludzi, zwierząt, roślin. Ziemia i słońce emanują tę energię życiową i właściwie wprawiają ją w ruch. Ruch tej energii jest zaburzony i osłabiony w miastach, szczególnie w budynkach.

Jeżeli zmierzasz w kierunku życia bez jedzenia, przebywaj w przyrodzie, najlepiej cały czas. Znacznie ułatwia to przystosowanie ciała do nowego rodzaju zasilania. Zwiększenie zasilania ciała jedzeniem w postaci energii z przyrody jest przejściowym etapem na drodze do niejedzenia.

7. ZMIANA DIETY

Zmiana diety podczas przygotowania do siedmiotygodniowego przejścia jest wyjątkowym procesem, gdyż różni się od innych zmian diet przeprowadzanych przez ludzi z powodów zdrowotnych, religijnych, wierzeń czy filozofii życiowej.
W tym przypadku zamiast wyrażenia „zmiana diety” można powiedzieć „sublimacja diety”. Sublimacja to proces robienia czegoś coraz delikatniejszym i czystszym.
W procesie zmiany diety właśnie o to chodzi, żeby zjadane pokarmy były coraz delikatniejsze pod względem gęstości materii, a coraz bardziej energetyczne pod względem wibracji.

Chodzi o energetyczną otoczkę albo niewidzialne promieniowanie wokół pokarmu, czyli jego aurę. Jeżeli spojrzysz na aurę różnych substancji zjadanych przez ludzi, to stwierdzisz, że różnią się barwami i jasnością. Od pokarmów o ciemnej, prawie czarnej aurze, do pokarmów wyglądających jak świecące źródło światła, o zabarwieniu aury biało-srebrno-złocistym. Zapewne domyślasz się, że te pierwsze są pokarmem o najniższej wibracji, a te ostatnie o najwyższej.

Podczas przygotowania, stopniowo rezygnując z „normalnego” jedzenia, pobierasz coraz więcej jedzenia w postaci energii z kosmosu i Ziemi.

Podczas siedmiotygodniowego przystosowania, stopniowo rezygnując z pobierania energii z zewnątrz, zwiększasz zasilanie / tworzenie ciała z umysłu.

Wniosek z tego płynie taki, że aby móc rozpocząć siedmiotygodniowe przystosowanie, twoje ciało powinno już być zasilane energią z zewnątrz czyli z kosmosu i Ziemi. Dlatego opisane powyżej czynniki przygotowania są ważne.

Zmiana diety może odbywać się wedle procesu udelikatniania diety opisanej w rozdziale NATURALNY, z działu SPOSOBY. W skrócie polega to na stopniowym usuwaniu pokarmów o najniższych wibracjach i zastępowanie ich tymi o najwyższych.

Do opisu sposobu naturalnego dodam istotną uwagę.
W czasie udelikatniania diety, kiedy przechodzisz na soki owocowe, najkorzystniej jest wysysać je z owoców podczas żucia. Ugryź owoc, żuj wystarczająco długo, żeby wyssać sok, zmieszać go dobrze ze śliną i połknąć, a resztki wypluj.

Jeżeli jednak musisz wyciskać sok, to w ręcznej wyciskarce, nie elektrycznej. Rób to bezpośrednio przed wypiciem i żuj ten sok długo w ustach, tak jakbyś jadł owoc. To jest ważne dla właściwego trawienia. Jeżeli żujesz za krótko, to w jelitach następuje więcej gnicia niż trawienia.
Poza tym, proponuję, nie używaj elektrycznych sokowirówek czy mikserów.
Po pierwsze: aura tak otrzymanego soku wygląda dużo gorzej niż aura owocu. Jest to zrozumiałe, bo przecież owoc przechodzi męczarnie w elektrycznej maszynie. Wyobraź sobie, co czułbyś będąc na jego miejscu. Owoce to żyjące organizmy o sferze Świadomości bardziej rozszerzonej niż to ma miejsce u ludzi.
Po drugie: żeby proces trawienia odbył się prawidłowo, konieczne jest dokładne wymieszanie pokarmu ze śliną. Jeżeli pijesz sok czy zmiksowany owoc, to nie gryziesz. Samo gryzienie to nie tylko mieszanie ze śliną, to także ważna funkcja piezoelektryczna zębów,

która jest częścią procesu trawienia od strony nerwowej i energetycznej.

Oto uproszczony wykaz pokarmów w kolejności od najdelikatniejszych, czyli tych o najwyższych wibracjach, energii i najjaśniej świecących. Wykaz ten nie jest bezwzględny, to znaczy, kolejność może być inna w zależności od miejsca na Ziemi. Założyłem, że powietrze, woda i ziemia są idealnie czyste jak w nieskażonej przyrodzie.

1. woda wypływająca ze skały w górach
2. dojrzałe owoce na drzewie, krzewie
3. dojrzałe orzechy i nasiona na roślinie
4. żywe i zdrowe rośliny
5. warzywa uprawiane w pełni naturalnie
6. młode żywe ryby i ptaki
7. świeżo wyciśnięte soki
8. jaja
9. młode żywe zwierzęta
10. gotowane rośliny, warzywa, owoce
11. naturalnie konserwowane produkty żywnościowe
12. miód, glukoza, sacharoza
13. mleko zwierzęce i produkty zrobione z niego
14. wędzone mięsa i ryby
15. gotowane w wodzie czy na parze mąki zbóż
16. smażone, pieczone mąki zbóż, pszenicy są szczególnie szkodliwe
17. smażone, pieczone, grillowane mięsa, ryby, jaja
18. cokolwiek przygotowane w kuchence mikrofalowej

Zwróć uwagę na fakt, że taki uproszczony wykaz pokarmów nie definiuje twojej najlepszej czy zalecanej diety. Co, kiedy i ile ma spożywać twoje ciało, zależy od wielu czynników. Powyższy wykaz jest jedynie ogólnym wskaźnikiem wartości pokarmowej rzeczy zjadanych przez ludzi. To nie jest zalecenie dietetyczne.
Stosuj metodę „świadomego jedzenia”, bo ona zapewnia twojemu ciału najlepsze traktowanie od strony potrzeb żywnościowych.

Jeszcze jedna istotna rzecz – żywność zatruta chemicznie i genetycznie zniszczona. Zapewne wiesz o tym, że na Ziemi już coraz trudniej jest dostać żywność produkowaną zgodnie z prawami

przyrody. Przyroda nie zna upraw wyjaławiających ziemię, gdzie sypie się zatruwające rośliny chemikalia, żeby „chronić” je przed szkodnikami i zwiększyć plony.
Jeżeli masz jeść cokolwiek wyprodukowane przy użyciu chemikaliów, to zastanów się, czy w ogóle to zjeść. Wiele związków chemicznych, używanych w procesie produkcji żywności, powoduje w ciele zmiany chorobowe, czasem są one prawie nieodwracalne. Taka żywność to trucizna. Czy chcesz regularnie spożywać trucizny?

Od kilkudziesięciu lat dokonywane są na roślinach i zwierzętach modyfikacje genetyczne. GMO (genetycznie modyfikowany organizm) znane jest od początku istnienia życia na Ziemi. Działania na tym polu zazwyczaj powodowały pogorszenie żywności. Jednak działania na polu GMO dokonane na roślinach i zwierzętach na przełomie wieków: XX i XXI są przyczyną katastrofalnego zniszczenia żywności i przyrody.

Skala zniszczeń jest mało znana przez nieszukających informacji. Jednak zniszczenia widać w postaci degeneracji stanu zdrowia ludzi, odporności i płodności roślin oraz zwierząt a także dewastacji ogromnych obszarów zdrowej kiedyś ziemi uprawnej.
Naprawienie szkód wyrządzonych przez GMO jest już prawie niemożliwe do wykonania przez ludzi. Jedynie przyroda może sobie z tym poradzić, jeżeli ludzie natychmiast zakończą dokonywanie zmian w genach roślin i zwierząt.

Radzę, uczyń wszystko co potrafisz, żeby spożywać żywność wolną od trucizn i GMO. Jest to jeden z podstawowych warunków powrotu do przyrody. Bez powrotu do życia zgodnie z prawami przyrody przystosowanie ciała do niejedzenia może okazać się zbyt trudne.

SAMO PRZYSTOSOWANIE

Z samej nazwy domyślasz się, że główna część przystosowania do życia bez jedzenia trwa siedem tygodni. Oczywiście jest to umowna ilość dni, bo możesz skrócić albo wydłużyć samo przystosowanie. Wydłużenie może być częściej wymagane niż skrócenie.

Pamiętam, że ja potrzebowałem około czterech miesięcy na przestawienie ciała do życia bez jedzenia. Jednak różnica polega na tym, że ja bez przygotowania, jakby siłowo wszedłem w niejedzenie od ustalonej daty. Poza tym, zrobiłem to bez przygotowania.

Przypominam – rozsądek ma cię prowadzić. Czasem korzystniej jest zawrócić niż iść do przodu tam, gdzie czeka większe niebezpieczeństwo. Ta droga nie ucieknie przed tobą, nikt cię pogania, masz tyle czasu ile sobie zażyczysz. Możesz tyle razy wyruszać w drogę i wracać, ile postanowisz. Ty sam ustalasz swoje granice.

Droga do inedii, niejedzenia to nie konkurs, nie walka, nie przymus i nie prestiż. Przystosowanie do inedii to jak droga na nieznany szczyt, dokąd wybierasz się sam dla siebie, żeby poznać dotąd niezbadane umiejętności. Im wyżej będziesz wspinał się, tym więcej będziesz widział czyli poznawał.

Bądź świadom, że przystosowanie to głównie umysłowy / duchowy proces. Twój umysł jest koniem, który ciągnie wóz (ciało). Wóz bezwładnie podąża za koniem, sam nie decyduje. Posuwa się do przodu, jeżeli koń idzie; stoi, jeżeli koń stoi i cofa się, kiedy zwierzę nie daje rady.



Wóz cały czas ciągnie konia do tyłu – to jest normalne, no chyba że koń zawróci; wtedy musi ten wóz hamować, żeby nie został przejechany.
Czy rozumiesz to porównanie?
Wiesz, że koń ma swoje ograniczone możliwości. Wóz też może ulec uszkodzeniu. Zatem nie przeciążaj konia ani wozu. Rozsądnie nimi kieruj w drodze na szczyt góry.

OPIEKUN

Bardzo polecam, żebyś był w bliskim kontakcie ze specjalistą w dziedzinie postów, niejedzenia czy inedii. Najkorzystniej, jeżeli jest to lekarz z dużym doświadczeniem leczenia ludzi postami.

Ten człowiek niech jest twoim opiekunem. On nie musi być ciągle przy tobie, nawet nie musicie regularnie widywać się, jednak ważne,

żebyś mógł się z nim skontaktować w razie potrzeby, a on mógł szybko przybyć do ciebie.

Wskazane, żebyś mógł spotykać opiekuna i rozmawiać z nim wedle potrzeby, gdyż poza ewentualną pomocą medyczną możesz mieć różne potrzeby.
Radzę, bez kompetentnego opiekuna nie rób przystosowania siedmiotygodniowego.

MIEJSCE

Zanim wybierzesz właściwe dla ciebie miejsce na przystosowanie, wcześniej spędź tam kilka dni i nocy, żeby je poczuć. Upewnij się, że powietrze, woda i grunt tam są czyste i nie ma szkodliwych promieniowań.
Właściwe miejsce to, oczywiście, w przyrodzie – im mniej zmieniona przez człowieka, tym miejsce korzystniejsze dla ciebie.

Możliwe, że będziesz potrzebował kilku miejsc. Dla przykładu, pierwsze trzy tygodnie będziesz czuł się dobrze w górskim lesie ze słoneczną polaną i wodospadem. Potem poczujesz, że korzystniej dla ciebie będzie zejść niżej, nad jezioro w dolinie. W ostatnim tygodniu może poczujesz ochotę na przebywanie nad morzem, na słonecznej, piaszczystej i gorącej plaży.
Ideałem byłoby zapewnienie sobie możliwości spędzenia przystosowania w takich miejscach.

Sprawdź czy to możliwe. Jeżeli nie, to wybierz miejsce spełniające te wymogi:

- gdzie jest ci przyjemnie ciepło, czyli nie za zimno, nie za gorąco i nie duszno;
- las w niewysokich górach albo na pagórach;
- gdzie możesz patrzeć na wschody słońca i podziwiać krajobrazy;

albo

- w pobliżu piaszczystego brzegu morza, w okolicy zalesionych pagórków i skał, tak abyś widział wschód słońca nad morzem;
- masz swobodny dostęp do źródła, rzeki, jeziora czy morza;
- przez większość dnia jest słonecznie;

- z dala od ludzi, dróg, budów, elektrowni, lotnisk, cmentarzy, anten;
- gdzie jedyne dźwięki to te pochodzące od przyrody.

Zapewnij sobie prostą chatę, zbudowaną z naturalnych materiałów jak kamień, drewno, piasek, glina. Powinna mieć łazienkę i wygodny pokój bez luksusów i urządzeń elektronicznych. Unikaj tworzyw sztucznych, gumy i trujących materiałów budowlanych. Także twoje ubrania niech będą zrobione tylko z materiałów naturalnych.
Łóżko bez tworzyw sztucznych i niemetalowe. Łazienka z czystą wodą bez chloru, fluoru i innych trucizn. Woda do picia i do mycia nie może stykać się z plastikiem.

DZIEŃ PIERWSZY

Wczoraj zjadłeś ostatni materialny posiłek – zostaw myśli z nim związane, bo to już historia. Od tamtej chwili jesteś wolny od najsilniejszego ziemskiego uzależnienia – tak zapewne postanowiłeś.

Dzisiaj już nie jesz ale ciało nadal zasilasz, żeby właściwie funkcjonowało. Zasilasz je energią pobieraną z otoczenia i produkowaną przez umysł.
W tym celu wykonuj ćwiczenia energetyzujące i umysłowe, które nauczyłeś się właściwie wykonywać podczas przygotowania. Sam wyczuj, które ćwiczenia są dla ciebie korzystne i w których godzinach.

Tylko dla przykładu, twój dzień może wyglądać tak:

Rano wychodzisz z łóżka przed wschodem słońca. Myjesz twarz, szyję, uszy i ręce. Wychodzisz na dwór, jeszcze przed wschodem słońca i idziesz w miejsce, gdzie możesz patrzeć na wschodzące słońce.
Tam robisz wciąganie prany na wdechu (poprzednio opisane). Chwilę po zakończeniu tego krótkiego ćwiczenia zaczyna się wschód słońca.

Odsuwasz wszelkie myśli, stoisz zrelaksowany i patrzysz w słońce.

Jeżeli to twój pierwszy dzień tego ćwiczenia energetyzującego, to patrzenie w tarczę słoneczną może trwać maksymalnie dwadzieścia sekund; a na pewno nie dłużej niż trwa wynurzanie się całej tarczy słonecznej zza horyzontu.

Następnie zamykasz oczy i przykrywasz je dłońmi tak, żeby było ciemno (nie przyciskaj gałek ocznych). Nadal widzisz słońce, teraz jakby wewnątrz głowy, w okolicy szyszynki. Czujesz jak energia rozpływa się od tego wewnętrznego słońca na całe ciało. Skupiasz się na tym wewnętrznym obrazie przez kilka minut, aż całkowicie zaniknie.
Jeżeli stoisz kilka metrów od twojego pokoju, to zamiast zakrywać oczy dłońmi, możesz wrócić do pokoju, który powinien być maksymalnie zaciemniony.

Czujesz się dobrze i jest ci przyjemnie. Spacerujesz w przyrodzie, rozkoszując się przyjemnym porankiem. Słuchasz głosów przyrody, wczuwasz się w energię emanującą z Ziemi i słońca.

Zanim wyszedłeś na ten spacer w przyrodzie, wypiłeś ciepłą wodę z sodą oczyszczoną. Dzięki temu podniosłeś pH moczu i zachęciłeś jelita do lepszego wydalania. Po powrocie przemywasz jelita wodą, żeby usunąć gnijące resztki jedzenia z poprzednich dni.

Potem siadasz w zrelaksowanej pozycji i robisz wizualizację, w której widzisz siebie jako radosnego inedyka. Wizualizacje praktykujesz już od kilku miesięcy, od kiedy rozpocząłeś przygotowanie do obecnego przystosowania siedmiotygodniowego.

Co w obrazie znajduje się – postanowiłeś wcześniej, teraz jedynie kontynuujesz. Ja, ani ktokolwiek inny, nie stworzy obrazu dla ciebie, gdyż to byłoby dla ciebie niekorzystne, jako że ty sam masz świadomie tworzyć twoje życie. Ja jedynie proponuję, żebyś widział w nim siebie jako człowieka emanującego naturalną radością.
Jeżeli postanowiłeś umieścić w obrazie siebie jako inedyka czy niejedzącego, to wizualizujesz to od pierwszego dnia przystosowania.

Pozostałą część dnia spędzasz wedle własnych potrzeb. Ważne, żebyś wykonywał opisane wcześniej ćwiczenia energetyzujące i umysłowe, żeby utrzymywać ciało w dobrej formie fizycznej i

energetycznej.

Same ćwiczenia energetyzujące mogą nie wystarczyć. Ciało człowieka potrzebuje pewnej dozy aktywności fizycznej, żeby mogło normalnie funkcjonować.
Jednym z najważniejszych czynników decydujących o skuteczności przystosowania do niejedzenia czy inedii jest jego sprawność fizyczna, dlatego utrzymanie ciała w najlepszej formie jest tak ważne.

Sam ustalasz ilość aktywności, którą twoje ciało potrzebuje, ponieważ czujesz to. Jednym ludziom wystarczają długie spacery, inni czują potrzebę biegania, czy jeżdżenia na rowerze, jeszcze inni lubią pomęczyć się na siłowni albo popływać.

Z aktywnością fizyczną nie przesadzaj. Jeżeli będziesz zbytnio męczył ciało, to utraci zbyt dużo energii, co utrudni przystosowanie. „Co za dużo, to nie zdrowo."

Wieczorem wykonujesz kontemplację radości. Później wychodzisz przed dom i patrzysz w gwiazdy, słuchasz przyrody. Zanim zakończysz dzień, jeszcze czytasz „uduchawiającą" literaturę, jako że wziąłeś ze sobą wiele książek. Przed pójściem spać wykonujesz kontemplację bierności.
W łóżku kładziesz się na plecach i rozluźniasz całe ciało, jak w ćwiczeniu *sawasana*. Tak zasypiasz.

DZIEŃ DRUGI

Jego przebieg jest podobny do dnia pierwszego.

DZIEŃ TRZECI

Jego przebieg jest podobny do dni poprzednich.
Jeżeli zależy ci na maksymalnym usunięciu resztek pokarmowych z jelita cienkiego i grubego, to wykonujesz przemywanie całego przewodu pokarmowego. Możesz wykorzystać metody opisane w rozdziale PŁUKANIE PRZEWODU POKARMOWEGO.
W czasie tej procedury warto być w pobliżu opiekującego się tobą

przyjaciela, który może ci pomóc w razie potrzeby.

DZIEŃ SIÓDMY, ÓSMY

Podobnie wygląda jak dni poprzednie. Robisz w dniu siódmym wypłukanie jelita grubego, żeby sprawdzić, czy jeszcze coś tam gnijącego zostało. Jeżeli zobaczysz wypływające resztki gnijącej materii, to możesz w dniu ósmym powtórzyć wypłukanie całego przewodu pokarmowego.

DNI KOLEJNE

Od dziewiątego dnia już nie przemywaj jelit. Nawet jeżeli zostało tam jeszcze coś, to na razie nie powinno to stanowić problemu. Możesz zająć się tym po kilku tygodniach, chyba, że będziesz wyraźnie czuł, że w jelitach coś gnije. Masz wzdęcia, w jelitach coś burczy, czujesz, że powstaje zbyt dużo gazów. Wtedy możesz zrobić ponowne czyszczenie całego przewodu pokarmowego w trzecim, a potem w piątym tygodniu, jeżeli nadal masz takie symptomy.

Może zdarzyć się, że nawet później, na przykład po dwóch miesiącach, wystąpi ten sam problem – za dużo gazów w jelitach. To może wskazywać na obecność gnijącej materii w jelitach, którą ciało jeszcze nie usunęło, np. resztki gnijącego tasiemca. Wtedy można ponownie przemyć cały przewód pokarmowy. Trzeba jednak bardzo uważać, bo ciało wtedy jest bardzo czułe i reaguje na znacznie mniejsze ilości płynów. Wtedy też jest to nie obojętna dla ciała procedura, może nawet zaszkodzić. Dlatego miej przy sobie kompetentnego opiekuna.

Im bliżej jest końca siedmiotygodniowego przystosowania, tym proporcjonalnie więcej ćwiczeń umysłowych masz wykonywać w stosunku do ćwiczeń energetyzujących.

Ćwiczenia energetyzujące zasilają ciało, ale stanowią tylko pomost do przejścia na pełne uwolnienie ciała od jedzenia, także od zasysania energii z zewnątrz.

Możesz być źródłem wszelkiej energii i materii, które twoje ciało

potrzebuje. Kiedy staniesz się źródłem wszelkiej materii, łącznie ze Światłem, nie będziesz potrzebował ssać czegokolwiek z otoczenia. Wszystkie twoje czakry zanikną a ty staniesz się Słońcem.

Ciało może doskonale funkcjonować z powodu jedynie woli jego właściciela. Innymi słowy, kiedy w twojej wyobraźni widzisz, że ciało doskonale funkcjonuje, bo taka jest twoja wola, to dokładnie tak materializuje się w rzeczywistości. Wtedy mówimy o inedii.

Ciało może właściwie funkcjonować z powodu:

właściwej diety, czyli indywidualnie dobranego właściwego pokarmu materialnego, poprzez Świadome Jedzenie;
lub
energii zasysanej z otoczenia poprzez ćwiczenia energetyzujące, np. pobieranie prany, patrzenie w słońce, *tài-jĭ*, *qì-gōng*;
lub
energii otrzymywanej z umysłu poprzez ćwiczenia umysłowe, np. kontemplacja radości, wizualizacja;
lub
woli właściciela, dzięki przeprogramowaniu instynktu w wyniku, np. wizualizacji, hipnozy.

W czasie przygotowania wprowadziłeś właściwą dietę i stopniowo udelikatniałeś ją, żeby dojść do zasilania ciała tylko energią od pierwszego dnia przejścia siedmiotygodniowego.
W czasie siedmiu tygodni przystosowujesz ciało najpierw do zasilania tylko z zasysanej energii. Stopniowo zwiększasz udział zasilania z powodu wykonywanych ćwiczeń umysłowych, głównie kontemplacji radości, kontemplacji JA i wizualizacji.

Końcowym wynikiem jest przeprogramowanie dokonane w instynkcie, dzięki któremu programy zasilania ciała nie wymagają czegokolwiek z zewnątrz. Ciało właściwie funkcjonuje tylko dlatego, że jest to zgodne z twoją wolą. Jesteś oparty na Mocy Wewnętrznej manifestowanej przez JA. Radość naturalnie emanuje z ciebie. Czujesz Miłość – wskaźnik, że Życie jest tworzone.

WSZYSTKIE DNI PRZYSTOSOWANIA

W czasie siedmiotygodniowego przystosowania prowadzisz swoje życie wedle własnych upodobań i planów. Ten czas nie musi oznaczać całkowitego odizolowania od dotychczasowego życia.

Jeżeli więc masz do wykonania prace biurowe, możesz je wykonywać z radością. Jednak nie wskazane jest długie siedzenie z urządzeniami elektronicznymi i praca aż do zmęczenia.

Jeżeli masz do spędzenia kilka godzin przy biurku, to rób sobie często przerwy. Wychodź na dwór, żeby wykonać ćwiczenia fizyczne i energetyzujące. Rób też przerwy na ćwiczenia umysłowe. Pamiętaj, żeby nie dopuścić do znużenia lub osłabienia ciała z powodu pracy biurowej.

Podobnie w przypadku każdej innej pracy – możesz ją wykonywać jak dotychczas ale pamiętaj, żeby nie przemęczać się. Traktuj pracę jako przyjemność, nie jako przymus. Rób przerwy na wykonywanie ćwiczeń energetyzujących i umysłowych.

Jeżeli w czasie tych siedmiu tygodni stwierdzisz, że twoje ciało staje się coraz słabsze a ty ciągle czujesz głód, nie ustępują zawroty głowy, serce szybciej bije itp., to rozsądniej będzie wrócić do normalnego jedzenia.

Każdy człowiek inaczej reaguje na całkowite odstawienie jedzenia. W czasie przejścia siedmiotygodniowego ciało i psychika każdego człowieka zachowuje się inaczej, dlatego ważne jest indywidualne podejście. W trosce o twoje ciało skonsultuj się z opiekunem i postanów, co robić dalej, żeby nie zranić ciała, żeby stale zapewniać mu wszystko to, co rzeczywiście potrzebuje.

DZIEŃ OSTATNI

Dzień czterdziesty dziewiąty albo inny, który postanowiłeś ustalić jako koniec czasu przystosowania, jest symboliczna granicą. Od tego miejsca utrzymujesz ciało we właściwym funkcjonowaniu zupełnie bez jedzenia.

Osiągnąłeś pełne przeprogramowanie instynktu do tego stopnia, że nie musisz zwracać uwagi na ciało, a ono i tak doskonale funkcjonuje.
albo
Doszedłeś do pełnego zasilania ciała poprzez wykonywanie ćwiczeń umysłowych.
albo
Twoje ciało ma się doskonale bez jedzenia, jeżeli zasilasz go energią pobieraną z otoczenia w wyniku wykonywanych ćwiczeń energetyzujących.

Jeżeli jedno z powyższych występuje, twoje ciało jest zdrowe, a ty czujesz się bardzo dobrze, to możesz uznać przystosowanie za zakończone.

POWRÓT

Teraz wracasz do twojego codziennego „normalnego” życia, które znacznie różni się od siedmiotygodniowego przystosowania. Warto, żebyś nadal zwracał uwagę na stan swojej psychiki i ciało. Najkorzystniej jest, kiedy naturalnie emanujesz radością, a ciało jest zdrowe i pełne energii.

Jest wiele czynników, które mogą spowodować osłabienie ciała. Przykłady to zbyt intensywna praca, niewystarczająca aktywność fizyczna, zatrute powietrze, szkodliwe promieniowanie, utrata energii przez emocje, oddalenie od przyrody, brak promieni słonecznych, za mało ćwiczeń energetyzujących lub umysłowych, nieświadomie wykonywana negatywna wizualizacja.

Troszcz się o swoje ciało i czuj, co potrzebuje. Jeżeli nie będziesz w stanie utrzymać go w doskonałym stanie, nawet wykonując ćwiczenia, to rozsądnym postanowieniem będzie powrót do „normalnego” odżywiania ciała jedzeniem.

Przede wszystkim Kochaj ciało, Kochaj ciebie samego. Niech radość naturalnie emanuje z ciebie – wtedy też Miłość stale będziesz odczuwał. To popularnie nazywa się życiem w wysokich

wibracjach.

Tak czy inaczej, proponuję, nie zmuszaj ciała do życia bez jedzenia, ponieważ to mu szkodzi. Z ciałem nie walcz. Walka prowadzi do ran i ofiar – kiedy walczysz z ciałem, to kto jest ofiarą?
Zamiast walczyć, dużo korzystniej jest wrócić do normalnego jedzenia – takie rozwiązanie wybiera rozsądny człowiek.

Wiesz, że życie bez jedzenia nie czyni cię lepszym ani gorszym ani wyjątkowym. Mimo, że jesteś inny niż większość ludzi na Ziemi, bo wybrałeś rzadko uczęszczaną drogę, to nadal jesteś jednym z wielu ludzi. Ktoś może nawet zapytać cię: „Nie jesz – no i co z tego?”.
Ano, nic – taka zabawa tylko.

SYMPTOMY

Tutaj pod pojęciem symptomu mam na myśli reakcję ciała lub psychiki, zazwyczaj nieprzyjemną, która spowodowana jest zmianami w odżywianiu się. W czasie zmiany diety (szczególnie jeżeli jest szybko przeprowadzana), postu leczniczego albo przystosowanie ciała do życia bez jedzenia, mogą pojawić się symptomy.

Opisując poniżej symptomy, na określenie tych trzech sytuacji (post leczniczy, zmiana diety, przystosowywanie ciała do życia bez jedzenia), stosuję tylko jedno wyrażenie: “post”. Zatem kiedy przeczytasz poniżej “post”, będziesz wiedział, że mam na myśli te wszystkie trzy sytuacje albo jedną czy dwie z nich.

Poniższe opisy, wskazówki są ogólne i mają wyjątki, bo każdy człowiek jest innym światem. Ogólne opisy, rady, procedury dla większości ludzi są nie całkiem dopasowane, dlatego warto je traktować tyko jako ramy. Indywidualne traktowanie ludzi daje najwłaściwsze wnioski, wyniki i wskazania.

Najlepszym doradcą jest intuicja. Jeżeli potrafisz ją dobrze odbierać, to nie potrzebujesz rad. Jeżeli jeszcze nie, to rozsądek jest twoim najlepszym doradcą. Poniższe opisy mogą stanowić wartościową informację.

Nade wszystko, przeciw ciału nie walcz. Walka prowadzi do ofiar. Kiedy walczysz przeciw ciału, to kto jest ofiarą? Zamiast walki, Kochaj ciało i utrzymuj je w dyscyplinie.

Opisałem tutaj nie wszystkie symptomy, jedynie te najczęściej spotykane. Wiele może zdarzyć się, bo każdy człowiek inaczej reaguje. Jeżeli nie boisz się, to prawdopodobieństwo, że spotka cię coś zagrażającego życiu albo zdrowiu, jest bardzo małe. Właściwie wykonany post nigdy nie powoduje choroby.

Jeżeli masz wątpliwości, to w czasie postu bądź w ścisłym kontakcie (pod stałą kontrolą) z kimś kompetentnym. Najlepiej byłoby pozostać w takim kontakcie z lekarzem, który ma wystarczająco

dużo doświadczenia w leczeniu postami. Z moich obserwacji wynika, że obecnie takich jest poniżej 1%. Nawet wśród lekarzy leczących postami stosunkowo wielu podaje niekiedy błędne (szkodliwe) rady. Oczywiście, lepiej trafić do takiego niż do innego, który o tej najskuteczniejszej materialnej metodzie leczenia wie mało albo nic.

Wymienione poniżej symptomy są przejściowe, trwają od kilku sekund do kilku tygodni; z przerwami, zmienną intensywnością albo stale. Jedni ludzie prawie ich nie zauważają, więc nie mają problemów z nimi związanych. Natomiast inni mogą zostać nimi przytłoczeni tak, że będzie im wydawało się, że umierają. Jednak u większości ludzi powszechnie uważanych za w miarę zdrowych, występują krótko tylko niektóre symptomy. Zaobserwowana prawidłowość jest taka, że im bardziej chory człowiek, tym więcej symptomów, które mogą trwać dłużej i być bardziej dolegliwe. Dzieje się tak dlatego, że symptomy są bezpośrednim skutkiem zachodzącego procesu oczyszczania się i uzdrawiania się ciała oraz umysłu człowieka.

1. strach
2. osłabienie
3. odwodnienie
4. zawroty głowy i omdlenia
5. mdłości i wymioty
6. chudnięcie
7. wycieńczenie
8. bóle
9. psychiczna niestabilność
10. nie ta rzeczywistość
11. zmiany skórne
12. czucie zimna
13. gorączka
14. poluzowanie się zębów
15. wypadanie włosów
16. puchnięcie stawów

STRACH

Dla poszczącego strach może być największym problemem. W czasie postu (podobnie w innych sytuacjach życiowych), nie ma nic straszniejszego niż sam strach, który wtedy jest też największym zagrożeniem dla człowieka.

Jeżeli boisz się pościć, to albo nie pość (żeby siebie nie skrzywdzić), albo rób to z kimś, komu ufasz tak bardzo, że aż pozbywasz się strachu. Tylu ludzi nagle pozbawionych jedzenia zmarło ze strachu po kilku dniach, zanim jeszcze właściwy proces postu zaczął się. Zmuszanie człowieka bojącego się postu do poszczenia jest zagrożeniem dla życia, nie z powodu braku jedzenia, tylko z powodu strachu tego człowieka.

Jeżeli w trakcie postu poczujesz strach, to tym wcześniej wróć do jedzenia (przerwij post), im bardziej boisz się o swoje zdrowie lub życie z powodu postu. Strach dotyczący innych spraw też ma moc niszcząca. W czasie postu człowiek jest dużo wrażliwszy, wtedy strach może wyrządzić większe szkody.

Strach to stan całkowitego braku Miłości (mocy tworzącej Życie). Taki stan powoduje, że Życie zanika. Zatem im mniej Miłość przejawia się przez istotę, tym bardziej ta istota czuje brak energii tworzącej Życie a więc tym bardziej boi się. Zatem jeżeli boisz się, to znaczy, że powstrzymujesz (przygniatasz) Miłość, źródło życia twojego umysłu i ciała. Jeżeli pozwolisz Miłości, której źródłem właśnie ty jesteś, więcej przejawić się, to strach zniknie. Strach i Miłość nigdy współistnieją.

Jeżeli postanowisz pozbyć się zbliżającego strachu, to możesz zastosować to ćwiczenie uwalniające Miłość z ciebie.
Siadasz albo kładziesz się w pozycji relaksacyjnej i wyciszasz. Spokojnie oddychając skupiasz się na odczuwaniu Miłości, której źródłem jesteś i która naturalnie promieniuje z ciebie. Poczuj jak w centrum istoty, którą jesteś, znajduje się źródło twojego życia. To źródło zawsze promieniuje tyle, na ile pozwala mu na to twój umysł. Zatem teraz pozwól mu na pełne przejawianie się. Niech świeci jak słońce, ogrzewając ciebie całego i otoczenie. Pozwól w pełni i czuj tę Miłość. Czuj, czuj ... jak Miłość ogrania ciebie i wszystko

wokoło. Nie twórz Miłości, nie twórz tego, czego jesteś źródłem – ona sama przejawia się, jeżeli pozwalasz.

OSŁABIENIE

Odczucie fizycznego osłabienia jest jednym z najczęściej występujących symptomów. Można nawet powiedzieć, że jest to normalne. Niektórzy mocno przywiązani do jedzenia (nałogowcy) odczuwają osłabienie już po kilku godzinach postu. Uczucie słabości fizycznej jest wskazówką, że ciało poczuło różnicę w dostawie pożywienia w formie jedzenia. Rytm został zachwiany i ciało zaczyna reagować.

U jednych ludzi osłabienie może wcale nie pojawić się (to rzadkość), u drugich występuje przejściowo raz albo kilka razy w ciągu postu, a innym towarzyszy przez cały czas. Bez względu na czas trwania i przyczynę osłabienie wskazuje na niski poziom energii życiowej danego człowieka.

Jak sobie z tym radzić? To zależy od sytuacji i człowieka. Jeżeli ktoś jest zbyt aktywny fizycznie, wtedy lepiej żeby odpoczął, nawet położył się. Może być odwrotna sytuacja, że ktoś cały dzień leży, siedzi, mało rusza się – wtedy powinien pójść na spacer, pojeździć na rowerze, popływać, zrobić trochę ćwiczeń gimnastycznych.

W czasie postów łagodne ćwiczenia gimnastyczne i energetyzujące są bardzo wskazane. Ruch i lepszy przepływ energii pozwalają ciału szybciej i głębiej oczyścić się. Wykonywanie energicznych i wyczerpujących ćwiczeń nie jest wskazane. Dużo lepiej wpływa na ciało umiarkowana gimnastyka i ćwiczenia, w czasie których umysł koncentruje się więcej na odczuwaniu energii niż na męczeniu mięśni. Ćwiczenia izometryczne, jogi, *qì-gōng* i *tàj-jí* wpływają na człowieka bardzo pozytywnie, czasem wręcz zbawiennie. Warto wykonywać je codziennie poza dniami, kiedy ciało wyraźnie domaga się odpoczynku we śnie.

W czasie postu mogą przyjść godziny, albo nawet całe dnie, kiedy ciało czuje się tak słabe, że człowiek nie ma siły nawet chodzić i nic mu się nie chce robić. Są to okresy, kiedy ciało domaga się

wypoczynku, najlepiej snu. Może to być spowodowane np. zachorowaniem wywołanym przez wydzielane toksyny.

Dobrze jest umieć odczuć, czy ciało domaga się wypoczynku czy jest rozleniwione i potrzebuje ćwiczeń. Błędem byłoby spanie, kiedy trzeba poćwiczyć. Nadmiernym obciążeniem byłoby ćwiczenie, kiedy ciało potrzebuje odpoczynku.

Rozsądek i umiejętność rozróżnienia to wartościowe cechy u poszczącego człowieka. Kiedy pojawia się rzeczywista potrzeba na odpoczynek, warto położyć się, pospać. Jeżeli jednak ten stan trwa dłużej (powiedzmy ponad trzy dni) a choroby wyraźnie nie widać, to warto zdyscyplinować się trochę do ćwiczeń energetycznych.

Zbyt dużo leżenia i spania bardziej osłabia ciało niż daje energię, której w tym czasie człowiek potrzebuje. Ciśnienie krwi spada, krew wolniej krąży, metabolizm ciała jest spowolniony. To powoduje, że toksyny z ciała są wolniej usuwane a proces samouzdrawiania jest wolniejszy. Wtedy ćwiczenia energetyzujące wyraźnie pomagają, i powodują, że człowiek czuje się lepiej.

Przedłużające się osłabienie, szczególnie po przeminięciu pierwszych trzech tygodni postu (dla człowieka nieotyłego) jest informacją, że należy wrócić do jedzenia. Jednak nie zawsze, bo może też wskazywać na ciężka chorobę, brak świeżego powietrza, zbyt wysoką temperaturę, nadmiar pracy albo inne czynniki osłabiające. Zatem podjęcie decyzji o przerwaniu postu zależy tu indywidualnie od przyczyny i od stanu zdrowia człowieka.

ODWODNIENIE

Kiedy decydujesz się na odstawienie napojów, rozpoczynasz post suchy albo suche niejedzenie. Statystycznie ciało Ziemianina może pozostać bez wody do kilkunastu dób. Jak długo możesz pozostać bez wody, zależy od kilku czynników; głównie reakcji instynktu, wilgotności powietrza, temperatury, aktywności fizycznej, ilości minerałów (w tym soli i innych substancji do wypłukania z ciała) i zapasu tłuszczu. Bezpieczna granica w optymalnych warunkach wynosi cztery doby.

Podczas postu suchego w optymalnych warunkach ciało zużywa na produkcję wody między 0,1 a 1 kg tłuszczu na dobę i w przybliżeniu tyle wynosi wtedy spadek masy ciała. Człowiek otyły może dłużej pozostawać bez wody niż szczupły, przy założeniu, że ich ciała przebywają w tych samych warunkach, mają tyle samo minerałów do wydalenia i dysponują takim samym zasobem energii życiowej. Ciało otyłego ma więcej zapasu tłuszczu, który może zużywać na produkcję wody podczas suchego postu.

Jeżeli człowiek jest nieprzygotowany do poszczenia suchego lub robi to zbyt długo, wtedy doprowadza do zbytniego odwodnienia ciała. Zbytnie odwodnienie powoduje wiele nieprawidłowości w funkcjonowaniu ciała, które mogą spowodować jego śmierć. Z tego powodu w czasie okresu bez picia należy kontrolować, czy ciało nie wykazuje objawów zbyt daleko posuniętego odwodnienia. Już 2% odwodnienie zazwyczaj jest wyraźnie odczuwalne jako mocne pragnienie. Kiedy odwodnienie przekracza 10% masy ciała, staje się niebezpieczne dla życia, dlatego nie wolno dopuszczać do tego. Wizje, omamy wzrokowe, zachwiania równowagi spowodowane odwodnieniem, są wyraźną wskazówką, że jest się na granicy. Wtedy trzeba natychmiast zacząć intensywnie nawadniać ciało.

Jeżeli dopuści się do takiego odwodnienia ciała, że zaczyna to zagrażać zdrowiu, należy natychmiast zacząć pić wodę, kąpać się, wprowadzać wodę do jelita grubego i skontaktować się z lekarzem. Odwodnienie ciała, jeżeli zaszło za daleko, jest nieodwracalne. To znaczy, że wtedy wszelkie zabiegi nawadniające nie powodują wystarczającego wchłaniania wody przez ciało. To prowadzi do zatrzymania się jego funkcjonowania.

Jeżeli nie masz wystarczającego doświadczenia w określeniu nawodnienia ciała, nie będziesz wiedział, kiedy odwodnienie staje się niebezpieczne. W takim przypadku bezpieczniej jest, w okresie suchego postu, pozostać w kontakcie z kimś, kto zna się na rzeczy.

ZAWROTY GŁOWY I OMDLENIA

To dość często spotykane objawy; mało kto z ludzi długo

poszczących może powiedzieć, że mu się nie zdarzały. Szczególnie ludzie o chronicznie niskim ciśnieniu krwi mogą mieć nieprzyjemne sytuacje. Ci ludzie powinny szczególnie uważać, żeby nie dopuścić do zbytniego spadku ciśnienia krwi, które może być niebezpieczne dla właściwego funkcjonowania ciała. Jeżeli należysz do tych ludzi, to lepiej wpierw zrób trening, będący serią wydłużających się postów. W ten sposób ciało częściowo oczyści się i nauczy się reagować mniejszym spadkiem ciśnienia krwi.

Innym rozwiązaniem (nie najlepszym) dla tych ludzi jest picie ziół podczas postu – znacznie zmniejszona dawka i tylko w razie wyraźnej potrzeby. Dużo korzystniejszą pomocą dla ciała są ćwiczenia energetyzujące, akupresura, akupunktura, masaże i podobne zabiegi podwyższające ciśnienie.

Z powodu zawrotów głowy lub omdleń wielu ludzi rezygnuje z poszczenia. Objawy te wyglądają wystarczająco groźnie, żeby zachwiać wiarą poszczącego i wzbudzić u niego obawy co do stanu ciała. Powodów do obaw nie ma dużo ze względu na sam zawrót czy omdlenie, jednak skutek tego może być groźny i tu trzeba uważać. Przede wszystkim chodzi o to, żeby człowiek z zawrotem głowy (albo mdlejący) nie upadał, bo może się zranić.

Zawroty głowy, od lekkich do utraty przytomności włącznie, spowodowane są najczęściej zbyt obniżonym ciśnieniem krwi lub zbyt niskim poziomem cukru we krwi. W czasie postu, szczególnie w początkowym okresie, ciało przechodzi dużo zmian, które zasługują na miano rewolucyjnych. Jednym z objawów tych zmian są wahania, szczególnie obniżenie się, ciśnienia krwi.

Obniżone ciśnienie krwi najbardziej jest odczuwalne między pierwszym a piątym tygodniem postu, ze zmienną intensywnością. Potem, w miarę oczyszczania się ciała i przystosowywania do funkcjonowania bez jedzenia, ciśnienie krwi ustala się na najwłaściwszym poziomie dla danego człowieka. Później też mogą jeszcze wystąpić okresy, kiedy ciśnienie ulega dużym zmianom. U każdego człowieka może to wyglądać różnie i zależeć m. in. od aktywności fizycznej, ilości wypijanych płynów, temperatury, ciśnienia atmosferycznego.

Sama zmiana ciśnienia krwi nie jest tak niebezpieczna jak ruchy

człowieka. Ze względów osobistego bezpieczeństwa bardzo ważne jest aby unikać gwałtownych zmian pozycji z leżącej albo siedzącej na stojącą. Wstając, opieraj się na rękach i stopniowo podnoś ciało tak, żeby móc (w razie odczucia zawrotu) natychmiast usiąść. Lepiej nie dopuszczać do widzenia ciemnych plam przed oczami.

Warto nauczyć się prostych ruchów, co robić w momencie odczucia zawrotu głowy połączonego z zaciemnieniem przed oczami (objaw gwałtownego odpływu krwi z mózgu, powodującego omdlenie). Wtedy przyjmij pozycję taką, żeby głowa była poniżej tułowia a ręce wyciągnięte przed nią w dół. Jeżeli chwilowo pogarsza się, to najczęściej wystarczy ukucnąć i stabilnie położyć dłonie przed sobą na ziemi (oprzeć się na nich) a głowę opuścić w dół, luźno pomiędzy ramionami. Jeżeli zawroty głowy utrzymują się, to lepiej odpocząć. Połóż się a stopy oprzyj wysoko na murze albo połóż na krześle.

Kiedy wahania ciśnienia krwi są zbyt duże, powodują częste omdlenia albo trwają zbyt długo, wtedy lepiej poważnie zastanowić się nad kontynuacją postu i raczej zasięgnąć rady kompetentnego lekarza. Wtedy też badanie zawartości cukru we krwi jest bardzo wskazane.

MDŁOŚCI, WYMIOTY

To typowe objawy oczyszczania się ciała. Ciało człowieka poszczącej nie zużywa energii na trawienie więc może ją w znacznie większej ilości używać na własne oczyszczanie. Rozpuszczając i usuwając stare złogi, zgromadzone toksyny i nadmiar tłuszczu, ciało uwalnia różne substancje do krwi. Krew krąży w całym ciele, także przez ośrodki w mózgu wywołujące odruch wymiotny. Zatem te krążące we krwi toksyny powodują nieprzyjemne doznania, między innymi bóle, mdłości a nawet wymioty.

Inną przyczyną takich ostrych reakcji mogą być występujące w żołądku, dwunastnicy lub jelicie wrzody, ropienie, cysty, niedoleczone rany, zgromadzone i zasklepione (przyklejone śluzem) na ściankach substancje, nowotwory – o czym poszczący może nie wiedzieć. Ciało otwiera to wszystko i stara się usunąć możliwymi drogami. Zatem lepiej jest pomagać mu w tym i nie przerywać

postu. Przerwanie postu w takiej sytuacji oznaczałoby przerwanie leczenia poprzez oczyszczanie.

Dla przykładu podam przypadek ok. 40 letniego mężczyzny, który w dzieciństwie leczony był “lekami” zawierającymi związki rtęci. W 19 dniu postu nagle bardzo źle poczuł się, upadł i zaczął wymiotować. W wymiocinach zebrał ćwierć szklanki rtęci. Zaraz po tym poczuł się znacznie lepiej. Wniosek z tego, że ciało zgromadziło w dzieciństwie rtęć (zasklepiło ją gdzieś w przewodzie pokarmowym) i w czasie postu otworzyło ten worek, żeby wyrzucić go z trującą zawartością.

Mdłościami i wymiotami najczęściej nie trzeba za bardzo przejmować się, bo wystarczy przeczekać kilka godzin do kilku dni (w skrajnych przypadkach). Warto pójść na spacer w lesie, nad jezioro, zrobić ćwiczenia energetyzujące, bo ruch sprzyja szybszemu odtruwaniu.

Można też, wedle uznania, napić się dużo ciepłej wody i spowodować wymioty. Jeżeli jelito dawno nie było płukane, to lewatywa może dużo pomóc.

Jeżeli wymioty są częste, zabarwione żółcią lub krwią, konsultacja z kompetentnym lekarzem może być pomocna. Warto pamiętać, że takie wymioty wskazują na potrzebę kontynuowania postu.

Po wymiotach przychodzi uczucie ulgi, bo ciało pozbyło się trucizny. Wtedy następuje odczuwalny napływ energii życiowej i polepszenie się samopoczucia (wewnętrzna czystość).

CHUDNIĘCIE

Także proces chudnięcia ciała, jako jeden z symptomów postu, rozpatruje się indywidualnie. Kiedy człowiek otyły chudnie, jest to bardzo korzystny proces pozbywania się nadmiarów i powrotu ciała do właściwej masy. Kiedy jednak człowiek już zbyt szczupły chudnie, może następować wycieńczanie ciała. W pierwszym przypadku korzystniej jest kontynuować post, w drugim – zacząć jeść.

Szybkość chudnięcia też jest sprawą indywidualną. Zazwyczaj stabilizuje się po kilku pierwszych dniach postu. Zmniejszanie się masy ciała w czasie pierwszych dni postu jest spowodowane głównie opróżnianiem jelita i usuwaniem nadmiaru wody, co szczególnie widać podczas postu suchego. Jeżeli więc w pierwszych kilku dniach postu ciało zmniejsza swoją masę o 1 kg na dobę, to w drugim albo trzecim tygodniu może to być tylko ok. 1 kg na tydzień.

W skrajnych przypadkach spadek masy ciała może wynosić kilkanaście kilogramów w ciągu doby – znam dwóch ludzi, których ciała tak zareagowały. Są też ludzie, których ciała zmniejszają masę nie więcej niż kilogram czy dwa w ciągu całego postu. Zatem, jak można wywnioskować, nie ma ścisłych reguł, jak i ile ciało ma zmieniać swoją masę podczas postu.

W czasie postu suchego spadek masy ciała otyłego może wynosić ok. 1 kg (albo więcej) na dobę, bo szybciej zużywany jest nadmiar tłuszczu, z którego ciało produkuje wodę. Tak szybki spadek masy ciała u człowieka już z niedowagą, w czasie postu suchego mógłby być niebezpieczny.

Podczas chudnięcia, podobnie jak przy pozostałych objawach towarzyszących postowi, należy przede wszystkim kierować się rozsądkiem. Statystycznie, nie wychudzony człowiek może bez jedzenia utrzymywać ciało w mocy życia nawet dwa miesiące. W tym czasie, jeżeli masa ciała stale zmniejsza się, to jest wyraźna wskazówka, że instynkt jeszcze nie umie utrzymywać bez jedzenia prawidłowo funkcjonującego ciała. Wtedy najrozsądniejszym działaniem będzie powrót do jedzenia.

Człowiek, który stale ocenia swoje ciało jako zbyt otyłe, mimo że już jest wychudzone, uważany jest za anorektyka. Post leczniczy albo próby przystosowania ciała do życia bez jedzenia nie są przeznaczone dla anorektyka. Temu człowiekowi wpierw potrzebne jest wyleczenie z zaburzeń umysłowych, które przecież są głównym czynnikiem anoreksji.

WYCIEŃCZENIE

Wycieńczenie ciała może być spowodowane zmuszaniem ciała do zbyt długiego poszczenia – wtedy jest wynikiem nadmiernej utraty masy i braku budulca ciała. Także poziom energii życiowej jest niewystarczający do właściwego funkcjonowania człowieka.

Wycieńczenie ciała daje porównać się do wstąpienia jedną nogą do grobu. Następny etap to porzucenie ciała materialnego (czyli śmierć). Jeżeli człowiek nie zamierza tego zrobić, to im szybciej powróci do jedzenia, tym korzystniej dla niego.

Statystycznie, u "normalnie" odżywianego, nie wychudzonego i nie nadmiernie otyłego człowieka, poszczenie przez okres do ok. siedmiu tygodni, nie powoduje uszkodzenia ciała. Jednak po tym czasie, u człowieka nieprzygotowanego duchowo, brak budulca może być zbyt duży, żeby ciało mogło właściwie funkcjonować. Zaczyna się proces, który można nazwać zjadaniem się ciała. Znaczy to, że komórki umierają, są usuwane ale nie zastępowane nowymi. Kiedy brakuje budulca dla komórek nerwowych (łącznie z mózgowymi), funkcje żywotne ciała zaczynają wyłączać się.

Zatem jeżeli minęło więcej niż miesiąc postu a nadal jesteś bardzo słaby, brakuje ci siły na zajęcia fizyczne, trudno jest ci rano wstać z łóżka, nie promieniujesz radością i optymizmem – to wyraźna wskazówka do zakończenia postu. Instynkt jeszcze nie nauczył się zasilać ciała ze źródeł niematerialnych. W takiej sytuacji lepiej nie walcz przeciw własnemu ciału, nie wyniszczaj go. Korzystniejszym i rozsądniejszym krokiem jest stopniowy powrót do materialnego jedzenia. W przyszłości możesz próbować ponownie, już z większym doświadczeniem i z lepiej zaprogramowanym instynktem.

BÓLE

Możesz poczuć ból w którymkolwiek miejscu ciała, chociaż zazwyczaj nie w tym samym czasie. Ból głowy pojawia się najczęściej i najwcześniej. Bóle w okolicy serca, żołądka, wątroby, nerek; bóle stawów, kręgosłupa jelit i innych miejsc ciała mogą

pojawić się w dowolnym momencie i trwać od kilkunastu sekund do kilku dni (dłuższy ból występuje bardzo rzadko).

Ból w czasie postu najczęściej wskazuje na to, że ciało właśnie usuwa przyczynę choroby danego narządu, czyli naprawia go (przywraca stan doskonałego funkcjonowania). Zatem jest to powód więcej do zadowolenia niż do obawy. Im poważniejszy problem ma dany narząd, tym mocniej może boleć i dłużej trwać naprawa. Dość często zdarza się tak, że boli narząd, który poszczący uważał za zdrowy. Dopiero z powodu tego bólu dowiaduje się, że jednak narząd był chory (np. nerka).

Im dłużej człowiek nie je, tym mniej bóli występuje, to jest wynikiem samooczyszczania i samonaprawy ciała. Jednak może zdarzyć się, nawet po kilku miesiącach szczęśliwego życia bez jedzenia, że nagle pojawia się przeszywający ból serca. W tym przypadku najczęściej jest to wskazówka zmiany energetycznej (np. zwiększająca się aktywność czakry), reakcja na większą percepcję w sferze niematerialnej, samooczyszczanie się aury. Ból ten nie jest spowodowany zmianą fizyczną materialnego narządu wewnętrznego ciała.

Innym, dość częstym powodem bólów, szczególnie podczas długiego postu, są fizyczne ruchy narządów. W czasie postu narządy kurczą się a tkanka tłuszczowa jest usuwana. Powoduje to zmianę naprężenia mięśni i zmiany we wzajemnym ułożeniu narządów wewnętrznych. Wyraźnie odczuwalne to jest szczególnie w brzuchu.

Przypominam sobie bóle przepony w lipcu 2001, trwające u mnie przez ok. dwa tygodnie; dość nieprzyjemne, bo trudno było mi siedzieć albo leżeć w wyprostowanej pozycji dłużej niż kilka minut. Kiedy kurczyłem się, przestawało boleć. Przyczyną tego było zwiększanie się przestrzeni pod przeponą. Spowodowane to zostało pełnym opróżnieniem jelit, ich kurczeniem się (także wątroby, nerek i pozostałych narządów) i znikaniem tkanki tłuszczowej z tej przestrzeni. Przepona została zmuszona do większego wysiłku, bo już tak bardzo nie była podpierana od dołu.

Poza bólami występującymi z powodu zmian energetycznych albo spowodowanymi przemieszczaniem się narządów wewnętrznych, może pojawić się silny ból wymagający pomocy lekarza. Jako

przykład mogę podać inne moje przeżycie.

W czwartym miesiącu życia bez jedzenia nagle poczułem przeszywający, prawie powodujący omdlenie, ból w prawej części brzucha i pleców (który mogłem porównać jedynie do tego, co przeżywa rodząca kobieta). Pojechałem na izbę przyjęć szpitala z prośbą o natychmiastowy silny zastrzyk przeciwbólowy. Potem, po kilku godzinach badań, lekarz stwierdził, że to było spowodowane zatkaniem się prawego moczowodu. Wywnioskowałem, że dopiero po tych czterech miesiącach kamień znajdujący się w prawej nerce wpadł do moczowodu, a ponieważ jego średnica była większa, to sprawił tyle bólu podczas przesuwania się.

Zatem takie i podobne bólowe niespodzianki są możliwe. W skrajnym przypadku może zdarzyć się coś nieprzewidzianego, na co ciało zareaguje silnym bólem, a co może być niebezpieczne dla zdrowia (może nawet życia). Wtedy warto zwrócić się do lekarza, który może pomóc. Najczęściej jednak nie jest to powodem do przerwania postu.

PSYCHICZNA NIESTABILOŚĆ

Wśród poszczących są ludzie, którzy pytają mnie, dlaczego w czasie postu przejawia się przez nich tyle złości, nienawiści, drażliwości itp. Poszczący człowiek dziwi się, skąd i dlaczego następuje tak duży przypływ negatywnych emocji. Natomiast członkowie rodziny przyznają, że trudno z nimi wytrzymać. Tak dzieje się, bo poszczący przeżywający takie reakcje może stać się nieobliczalny. Na przykład, potrafi „bez powodu” rzucić słoikiem z dżemem o ścianę, wybuchnąć krzykiem, rozpłakać się. Nastrój takiego człowieka może zmieniać się z chwili na chwilę.

Inni poszczący czują reakcje psychiczne przejawiające się smutkiem, rezygnacją, brakiem zainteresowania czymkolwiek. Tym ludziom staje się znane uczucie “bezsensowności tego wszystkiego”, które potrafi trwać dniami, tygodniami. Z jednej strony nie chce się nic robić, z drugiej strony czuje się wyrzuty sumienia z powodu tego lenistwa i widzi „bezsensowność tego życia”. Niektórzy nawet mówią wtedy, że “już dość mają tego życia”, widzą “jego

daremność” i “woleliby odejść” albo “żeby ich w ogóle nie było”.

Opisane powyżej reakcje następują, ponieważ oczyszcza się psychika. Post oczyszcza nie tylko ciało fizyczne, także wszystkie pozostałe ciała człowieka. Zatem także umysł oczyszcza się, jego trucizny wychodzą na wierzch a blokady pękają. Zachodzące zmiany mogą być rewolucyjne – to temat na obszerny opis. Te niematerialne trucizny widoczne są w aurze jako plamy, brud.

Na marginesie, to oczyszczanie się umysłu umożliwia człowiekowi widzenie rzeczy takimi, jakimi one są naprawdę. Dlatego człowiek może uświadomić sobie prawdziwy sens życia, że ... że to tylko gra, że to nie ma żadnego sensu, chyba że stworzy go w umyśle. Co może czuć człowiek, który właśnie odkrył prawdziwy sens życia?

Inną przyczyną psychicznej niestabilności są przyczepione pasożyty niematerialne (astralne, mentalne). Takim pasożytem jest istota niematerialna, która żywi się emocjami, myślami człowieka. Większość Ziemian żywi na sobie tego rodzaju stwory.

Najczęściej pasożyty przyczepiają się do ludzi pełnych strachu, złości, nienawiści i innych niszczących emocjach. Pasożyt taki żywi się właśnie tego rodzaju emocjami. Im częściej i bardziej emocjonalnie człowiek reaguje, tym lepiej czuje się pasożyt i tym więcej pasożytów może dany człowiek wyżywić. Kiedy człowiek stabilizuje się w ten sposób, że nie przejawia negatywnych myśli i emocji, wtedy jego pasożyt(y) głoduje i źle czuje się. Post sprzyja takiemu wyciszeniu. Wtedy pasożyt naciska (zmusza) poszczącego człowieka do przejawiania negatywnych reakcji, bo jest ich głodny. Jeżeli poszczący nie ulegnie wystarczająco długo, pasożyty odchodzą a człowiek zostaje oczyszczony. Szczególnie post suchy jest tu skuteczny, połączony z kontemplacją Światła i Miłości.

Kolejna przyczyna różnych emocjonalnych reakcji to zwiększająca się wrażliwość na bodźce. Poszczący stopniowo oczyszcza swoje ciała i ich zmysły. Kiedy czystość zmysłów fizycznych i niefizycznych wzrasta, wtedy maleje poziom natężenia bodźców potrzebnych do odczucia odbioru. Czystsze zmysły są bardziej wrażliwe na bodźce i funkcjonują w szerszym zakresie odbioru.

Człowiek może być do tego nieprzyzwyczajony, więc bodźce,

których natężenie dotychczas było właściwe, teraz może okazać się zbyt duże. Zbyt duże natężenie bodźców zmysłowych może drażnić człowieka. Dla przykładu, to co do tej pory wydawało się normalną rozmową, podczas postu może zostać odbierane jako podniesiony głos albo krzyk; to może go razić.

Oprócz powyżej opisanych emocji poszczącemu zdarzają się też inne, przeciwne, np. nagle pojawiająca się (niby bez żadnej przyczyny) radość, poczucie łatwości (bezproblemowości) życia, Miłość promieniująca z wnętrza.
Podczas poszczenia mogą pojawiać się różne przyjemne i nieprzyjemne emocje wraz z towarzyszącymi reakcjami. U każdego człowieka wygląda to inaczej. W każdym razie jest to korzystny proces oczyszczania więc jest powodem bardziej do zadowolenia niż do obawy.

U niektórych ludzi w czasie postu pojawiają się zdolności tzw. paranormalne. Wtedy człowiek odbiera informacje z wymiarów innych niż tylko ten materialny. Jeżeli nie jest do tego przygotowany, może myśleć, że coś złego dzieje się z jego psychiką (np. że ma omamy, fantastyczne wizje). W zależności od jego zachowania, inni ludzie mogą go ocenić jako psychicznie chorego i nawet starać się dowodzić „szkodliwości poszczenia”.

Szpitale psychiatryczne pełne są nadwrażliwych ludzi. Lekarze nie rozumieją, co dzieje się z takimi ludźmi i podają im środki zmniejszające aktywność systemu nerwowego (czyli przymulające). Poza tym wmawiają im chorobę psychiczną (rodzina przyłącza się do tej hipnozy), tworząc tym sugestię bardzo negatywnie oddziałującą na tych ludzi. “Chorzy” ci potrzebują nauki o światach (wymiarach) innych niż ten materialny, a nie trucizny chemicznej i mentalnej. Wielu z tych ludzi to ponad przeciętnie rozwinięte jednostki, które zagubiły się i potrzebują nauki, żeby zrozumieć i używać swoje możliwości.

Psychiczna niestabilność może trwać długo, kilka miesięcy albo nawet kilka lat. Wtedy indywidualnie dobrane ćwiczenia umysłowe są bardzo przydatne, żeby człowiek nauczył się lepiej zarządzać umysłem i zmysłami.

Jeżeli podczas postu zdarzają ci się emocje i towarzyszące im

reakcje, których chcesz pozbyć się, możesz zastosować kontemplację Światła i Miłości. W praktyce jest to kontemplacja bierności, w której nastawiasz się na czucie i przejawianie się Światła i Miłości (których ty, w swojej esencji, jesteś). Im więcej pozwolisz Światłu i Miłości przejawiać się przez twój umysł i ciała, tym szybciej tzw. negatywne emocje przestaną dręczyć cię i tym wcześniej niematerialne pasożyty odejdą.

NIE TA RZECZYWISTOŚĆ

Po kilku tygodniach poszczenia (może być wcześniej) możesz zauważyć, że twoje widzenie i rozumienie świata zmieniło się. Zmieniło się także twoje myślenie i działanie w tym świecie. Niektóre sprawy, rzeczy i czynności zmieniły swoją wartość (oczywiście w twojej ocenie).

Możliwych doświadczeń nowej percepcji jest bardzo wiele. Na przykład, patrzysz na ludzi i na to co robią tak, jak oglądałbyś ich w teatrze, bo czujesz się jakby nie obecny, jak byś nie uczestniczył w istnieniu tego świata.

Niektóre wykonywane czynności albo tematy, które cię interesowały, stały się nieistotne albo nawet straciły sens, mimo że przedtem były ważne. Masz wrażenie jak byś niektórych czynności uczył się od początku, i tak np. prowadzenie samochodu, prasowanie, pisanie na klawiaturze możesz odbierać jako nowe doświadczenie. Rzeczy które przedtem były robione automatycznie, teraz mogą wymagać dużej uwagi – to tak jak byś zapomniał, jak to się robi.

Inne rzeczy, które wymagały skupienia, teraz łatwiej wykonujesz, stały się bardziej naturalne. Zauważasz i zwracasz uwagę na obrazy, dźwięki, zapachy, które przedtem nie zwracały twojej uwagi. Wiele więcej zmian psychicznych możesz zanotować. Możesz chwilami mieć wrażenie, że jest to podobne do bycia pod wpływem narkotyku.

Ogólnie rzecz ujmując, odbiór i pojmowanie rzeczywistości świata zmieniło się. Możesz nawet podejrzewać, że coś się stało z twoją

psychiką. Poza tym członkowie rodziny i przyjaciele mogą zauważać u ciebie inne „dziwne” reakcje.

Co stało się? Zaszło wiele zmian w psychice. Części tworzące umysł zmieniły swoją aktywność, np. intelekt stał się bardziej wyciszony. Poza tym gruczoły wydzielania wewnętrznego inaczej pracują i np. wydzielanych jest więcej endorfin a mniej adrenaliny.

Ten stan może trwać jakiś czas, to indywidualnie zależy. Jest to dobry czas na obserwację siebie i naukę o sobie. Powodów do przejmowania się nie ma, jeżeli ciało nie jest w stanie wyczerpania. Zatem możesz rozkoszować się nowymi przeżyciami.

ZMIANY SKÓRNE

Skóra jest jednym z głównych miejsc, gdzie widać wydalniczo-oczyszczającą funkcję ciała. Łój i pot zawierają substancje, których ciało nie chce, które mu szkodzą i dlatego je wydala (stąd różne zapachy ciała człowieka).

Można w uproszczeniu powiedzieć, że skóra powiązana jest z jelitem grubym poprzez wątrobę. Nawet jest określenie, że skóra danego człowieka odzwierciedla stan ścianek jelita grubego i wątroby. Oczywiście, na pełen obraz skóry składa się więcej czynników.

Kiedy ciało wydala z siebie truciznę, może robić to także przez skórę; ta wtedy reaguje zaczerwienieniem, wysypką albo inaczej. Jeżeli poszczący ma problemy skórne, to jest duża szansa na ich uaktywnienie się w czasie postu, kiedy to ciało oczyszcza się z substancji stanowiących przyczynę problemu.

Zmiany skórne w czasie postu mogą też być wynikiem uaktywnienia się starej choroby. Także nowe zachorowanie, które w czasie pokrywa się z postem (zbieg okoliczności), może spowodować zmiany skórne. W takim przypadku najczęściej najkorzystniejszym rozwiązaniem będzie kontynuowanie postu, dzięki czemu choroba wcześniej zostanie usunięta.

W skrajnym przypadku, kiedy ktoś kontynuuje post mimo wycieńczenia ciała, zmiany skórne mogą wskazywać na chorobę, z której człowiek raczej nie wyjdzie kontynuując post. Ciało i jego system obronny jest wtedy za słaby, dlatego lepszym rozwiązaniem jest powrót do jedzenia.

Zatem alergia, wysypka czy inne zmiany skórne, pojawiające się w czasie postu, nie są (poza wymienionym skrajnym wyjątkiem) powodem do przerwania, tylko do kontynuowania postu.

CZUCIE ZIMNA

Jeżeli pościłeś ty albo twoi bliscy, to zapewne wiesz, co to znaczy czuć zimno w czasie postu. Mimo ciepła na zewnątrz, poszczący ma zimne ręce i stopy a często także uszy i nos. Może nawet pociągać nosem jak przeziębiony. Mimo ciepłego ubrania czuje zimno.

Widziałem i słyszałem o "niejedzących", którzy mimo temperatury powyżej 25 stopni na dworze, ubierali się tak jakby była zima. Ich ręce były sine, twarz cierpiąca a ciało skulone z powodu zimna, które czuli. Jeden z moich znajomych nawet powiedział: "Trudno, w czasie postu marznie się."

Człowiek czuje zimno nie z powodu niewystarczającego ubrania albo zbyt niskiej temperatury otoczenia. Oczywiście, sugestia społeczna wyrobiła w człowieku takie reakcje, że jego ciało czuje zimno w określonej temperaturze, a ciepło w innej.

Czynnikiem zasadniczym w odczuwaniu temperatury jest ilość i sposób wykorzystania energii w ciele człowieka. Upraszczając to – kiedy tej energii jest wystarczająco dużo, człowiek nie poczuje zimna (na mrozie) albo gorąca (w czasie upału). Człowiek będzie czuł się dobrze w dużo szerszym zakresie temperatur. Jeżeli jednak tej energii nie wystarcza, albo człowiek nie umie wykorzystywać jej na regulację czucia temperatury, to wtedy czuje, że jest mu za zimno albo za ciepło.

Z tego daje się wywnioskować, że jeżeli cierpisz w czasie postu z powodu zimna, to możesz sobie pomóc, skupiając się na uwalnianiu

energii wewnętrznej. Do tego skuteczne są ćwiczenia energetyzujące, wizualizacje, masaże i prysznic naprzemienny (zimną i gorącą wodą, opisany dalej). Regularne ich wykonywanie uwalnia od marznięcia.

Picie dużej ilości gorących napojów nie jest tutaj dobrym rozwiązaniem. W czasie picia i krótko po nim czuje się ciepło, jednak nadmiernym spożywaniem napojów obciąża się niepotrzebnie system wydalania.

Przepływ energii (i wiążący się z tym odbiór temperatury zewnętrznej przez ciało człowieka) powoduje to, co nazywamy czuciem zimna albo ciepła. Łatwo możesz stwierdzić, że czucie zimna czy ciepła jest subiektywne i zależne od zarządzania twoją wewnętrzną energią. Jeżeli skoncentrujesz się na uwolnieniu energii w postaci ciepła, to po chwili poczujesz różnicę. Praktykowanie w tym kierunku (kontemplacja ciepła) pozwoli ci przeprogramować instynkt tak abyś zawsze czuł się komfortowo względem temperatury.

Fizycznie czynnikiem najwięcej wpływającym na odczuwanie temperatury zewnętrznej jest funkcjonowanie głównie jelit, wątroby i śledziony. Zatem jeżeli te narządy niedomagają, to blokują przepływ energii. Samo oczyszczenie jelit i (co za tym idzie prawie automatycznie) wątroby daje znacznie lepsze czucie energii, mniej marznięcia w zimie i mniej pocenia się w czasie gorącego lata.

GORĄCZKA

Ciało podnosi swoją temperaturę, kiedy zwalcza (usuwa, zabija) pasożyty – jest to jedna z jego naturalnych funkcji samoobronnych. Ciało w czasie postu, kiedy usuwa ogniska chorobotwórcze, zdarza się, że otworzy zbiorowisko np. bakterii. Te wtedy krążą po ciele powodując jego gorączkową reakcje. Zatem jest to proces naturalnego uzdrawiania się ciała.

Jeżeli zdarzy się gorączka w czasie postu, najczęściej najlepsze działanie to przeczekać ją i odpoczywać. Napić się trochę więcej ciepłej wody, położyć się do łóżka, żeby wypocząć, pospać.

Zazwyczaj ciało radzi sobie z chorobą w ciągu kilku godzin do kilku dni.

Branie środków przeciwgorączkowych w takiej sytuacji, jest prawie zawsze błędem, bo rozregulowuje naturalny system samoleczenia się ciała i dodatkowo zatruwa. Jednak przy wysokiej gorączce warto skontaktować się z lekarzem, który ma wystarczającą wiedzę o postach leczniczych.

POLUZOWANIE SIĘ ZĘBÓW

Po kilku do kilkunastu dniach od odstawienia jedzenia możesz poczuć, że zęby trzymają się jakby znacznie luźniej. Łatwiej je poruszyć i wydaje się, że także wyrwać. Dodatkowo czujesz, że pomiędzy nimi (szczególnie górnymi) sączy się coś (ropa), co wyraźnie nieprzyjemnie czuć.

To też jest wynik działania funkcji samooczyszczania się ciała. Zazwyczaj w taki sposób oczyszczają się zatoki. Wielu ludzi nawet nie wie o tym, że ich zatoki są zaśluzione a wychodzi to dopiero w czasie postu, kiedy same oczyszczają się.

Po kilku do kilkunastu dniach poluzowane zęby wracają do poprzedniego stanu i nawet silniej trzymają się w żuchwie. Wcześniej znika wydzielina (śluz, ropa) i związany z nią nieprzyjemny zapach. Zatem nie ma powodu do obaw, że zęby mogą wypaść.

Jeżeli dziąsło albo zęby są chore (np. próchnica, złamana plomba) to też z tego powodu mogą poluzować się a krew sączyć się z dziąseł czy środka (pękniętego) zęba. Wtedy w przypadku zębów pomoc dentysty jest wskazana. Jeżeli chodzi o dziąsła, to warto dłużej poczekać, bo najprawdopodobniej same wyzdrowieją po całkowitym oczyszczeniu.

WYPADANIE WŁOSÓW

Zdarza się częściej kobietom niż mężczyznom. Chodzi o ilość wypadniętych włosów więcej niż 50 - 100 dziennie. Jeżeli włosy wypadają, więcej niż "normalnie" w czasie do 40 dnia postu, to nie jest powodem do obaw pod warunkiem, że ciało nie jest wycieńczone. Część włosów może wypaść ale potem widać, że wyrastające nowe są silniejsze i może nawet gęściejsze.

Przy szczupłym ciele, jeżeli wypadanie zaczęłoby się po ok. 6 tygodniach, to może oznaczać, że ciało głoduje i zaczyna wycieńczać się. Jeżeli człowiek z już wychudzonym ciałem pości i zauważa wypadanie włosów, to znak na to, że post mu nie służy.

Przy otyłym ciele nie grozi wycieńczenie do czasu aż masa ciała wróci do właściwej. W tym czasie wypadanie włosów jest przejściowe; na ich miejsce wyrosną nowe, zdrowsze, silniejsze.

PUCHNIĘCIE STAWÓW

Występuje w ciągu pierwszego lub drugiego miesiąca postu. Wtedy stawy stają się opuchnięte, chociaż nie występuje ból, dotyczy to głównie stawów skokowych i kolan. Ból może wystąpić, jeżeli już poprzednio staw chorował. Teraz jest oczyszczany i naprawiany w miarę możliwości ciała.

Spuchnięcie stawów może zostać spowodowane napiciem się słonej wody (np. z kiszonych ogórków, kapusty) lub nawet z powodu picia zbyt dużej ilości czystej wody w czasie postu.

Jeżeli stawy puchną mimo tego, że człowiek mało pije albo pości na sucho, to znaczy, że ciało oczyszcza stawy ze zgromadzonych tam nadmiarów soli. Zatem nic nie trzeba robić, poza czekaniem, bo opuchlizna sama zniknie po kilku do kilkunastu dniach.

Branie związków chemicznych (zwanych lekarstwami) przeciw opuchliznom, może być błędem w takiej sytuacji. W przypadku wątpliwości poradź się kompetentnego lekarza, który ma

doświadczenie z postami leczniczymi.

INNE

Każdy człowiek przechodzi post inaczej. Wszystkich możliwych symptomów jest wiele, w sferach fizycznej i psychicznej, które mogą występować podczas poszczenia.

Ważniejsze i korzystniejsze dla poszczącego jest to, żeby skupiać się na pozytywnym obrazie, w którym dominuje idealne samopoczucie i zdrowie. Skupianie się na symptomie, może go wyolbrzymiać w wyobraźni, czyli tworzyć wizualizację szkodliwą dla człowieka.

Większość symptomów można, po prostu, przeczekać, gdyż są spowodowane samooczyszczaniem się ciała. Ciało potrzebuje czasu, żeby wydalić to, co w nim zalegało, zatruwało go. Jednak cały czas warto mieć "oczy otwarte", kierować się rozsądkiem i nie pozwalać strachowi zapanować.

Dodatkowe informacje dotyczące symptomów są podane w dalszym rozdziale „post leczniczy”.

NA CO SZCZEGÓLNIE ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Spotkałem wielu ludzi, którzy starają się siłowo przystosować swoje ciało do życia bez jedzenia. Często widzę, że ciało takiego człowieka cierpi. Dzieję się tak, bo człowiek nie ma wystarczającej wiedzy o tym, jak ciało i jego narządy reagują na niedomiary. Oni nie wiedzą, do czego może doprowadzić zmuszanie ciała do życia bez jedzenia. Niejedzenie to nie post, głodówka ani wycieńczanie, ponieważ różni się założeniem, wykonaniem i wynikiem. Oto niektóre ze spraw, na które szczególnie warto zwrócić uwagę.

PRZEDE WSZYSTKIM ROZWAGA

Rozwaga polega na tym, żeby przeanalizować wszystkie „za” i „przeciw”, przewidzieć możliwe skutki a potem podjąć decyzję, która przyniesie korzyść a nie stratę.

W przypadku prób wprowadzenia stylu życia bez jedzenia, bądź rozważny szczególnie odnośnie ciała. Obiektywnie i z troską obserwuj go na bieżąco. Kiedy widzisz, że niejedzenie więcej szkodzi niż daje ci korzyści, kończ próbę.

Życie daje wiele okazji do prób, można tych prób dokonywać wiele, więc nie ma potrzeby zmuszać się do czegokolwiek już w pierwszej próbie. Każda próba daje większe doświadczenie a im więcej doświadczeń, tym większa wiedza, żeby potem sobie i innym pomagać. Jeżeli jest się rozważnym, to występuje mniejsze prawdopodobieństwo na popełnianie błędów.

Życie nigdy nie kończy się – często to ludziom powtarzam – więc jak nie teraz to potem możesz to zrobić, bo zawsze masz czas. Tak, zawsze masz czas, masz cały czas i możesz decydować, na co go wykorzystywać. Życie nigdy nie kończy się, więc co nie udało ci się osiągnąć teraz, za pierwszym, drugim albo trzecim razem, możesz dokonać później. Każda próba jest działaniem dającym nowe

doświadczenia, a po to tutaj jesteś.

Postanowiłeś zostać niejedzącym, zrobiłeś plan działania, zacząłeś, próbowałeś a nie udało się. Problem? Może tak, może nie. No i co z tego?

Poza tym, masz nowe doświadczenie, wiesz więcej o sobie, o niejedzeniu. Droga nadal pozostaje otwarta, świat nadal istnieje, ty nadal żyjesz i tworzysz twoje życie.

ODOSOBNIENIE

Odosobnienie (z dala od ludzi i cywilizacji) jest bardzo wskazane, u wielu ludzi wręcz niezbędne, przez początkowe tygodnie niejedzenia albo w czasie poszczenia. Odosobnienie dotyczy nie tylko ludzi lecz także rzeczy i zajęć dnia codziennego (np. praca zawodowa, kontakt ze środkami masowego przekazu, zajęcia gospodarskie). Dlatego warto znaleźć sobie miejsce, które nie jest związane z domem. Dobrze jest wyjechać na "łono natury", do miejsca z dala od miasta, dróg, ludzi i w tym czasie nie kontaktować się z rodziną ani znajomymi (poza nadzwyczajnymi sytuacjami).

Jeżeli decydujesz się na częściowe odosobnienie, w pobliżu albo w innej części domu (żeby „w razie czego" być na miejscu), to wtedy zapewne raz dziennie będziesz chciał odosobnienie przerywać na krótki czas, żeby spotkać się z mentorem, który może doradzać ci w razie potrzeby. Mentor może być także łącznikiem ze „światem zewnętrznym" w razie potrzeby (np. dostarczenia ubrania, książki) czyli troszczyć się o ciebie z zewnątrz. Jeżeli tak postanawiacie, to ustalcie sobie reguły dotyczące szczegółów kontaktów, pomocy itp. Korzystniej jest, kiedy mentor to człowiek doświadczony w sprawach postu i niejedzenia, żeby doradzać ci, kiedy poczujesz taką potrzebę, bo różne sytuacje, wątpliwości, pytania, potrzeby mogą pojawić się.

Wielu ludzi decyduje się na pełne odosobnienie, bez żadnych wizyt i pomocy od kogokolwiek. Z punktu widzenia bezpieczeństwa jest to mniej korzystne. Poradź się i rozważ dogłębnie zanim tak postanowisz. Jeżeli zastanawiasz się, co jest dla ciebie lepsze, to

poczuj odpowiedź od wewnątrz. Jeżeli masz wątpliwości, zacznij od próby z doradcą.

Dlaczego odosobnienie jest wskazane? Głównie chodzi o wyciszenie siebie i zwrócenie uwagi intelektu na wnętrze człowieka, na jego stronę duchową. Poza wyciszeniem się człowiek pozostający w odosobnieniu, z dala od niepotrzebnie absorbujących zajęć (środki masowego przekazu, hałas ulicy, plotkowanie itd.), ma więcej możliwości i czasu, żeby skupić się na procesach zachodzących w psychice.

Podczas odosobnienia wykonywanie korzystnych dla człowieka ćwiczeń typu kontemplacja, medytacja, wizualizacja a także ćwiczeń energetyzujących, staje się łatwiejsze. Warto wykorzystać ten czas i robić je z powodu wielu korzyści, które dają.

BEZ WALKI

Z ciałem lepiej nie walczyć, bo jest “świątynią ducha”. Ciało to jest integralną częścią istoty zwanej człowiekiem (właściwie, to ciało jest wewnątrz ducha). Duch bez ciała już nie jest człowiekiem.

Walka rani, wyrządza krzywdy także moralne a nawet prowadzi do ofiar. Kiedy walczysz z ciałem, kto jest ofiarą?

Jak rozwija się ciało człowieka, który stale zmusza go do czegoś, walczy z nim i rani go? A jak rozwija się ciało, kiedy jest otoczone miłością przez swojego właściciela?

Ciało jest zarządzane przez instynkt, który wymaga wychowywania tak, jak mądry kochający rodzic wychowuje swoje dziecko. Jeżeli więc w zaplanowanym czasie nie udaje się przystosować ciała do życia bez jedzenia, to znaczy, że potrzeba więcej pracy duchowej a nie np. dłuższego głodowania.

Ciało daje znać o swoich potrzebach, jeżeli jest się nastawionym na czucie go. Nastawienie na czucie tego, co jest dla ciała najlepsze, jest ważniejsze niż tylko myślenie o tym. Każde ciało jest inne i każde najlepiej komunikuje się ze swoim posiadaczem przez

czucie.

Ile razy widziałem, jak człowiek wmawiał sobie na siłę, że nie może czegoś zjeść, bo to szkodzi ciału, bo to jest zabijanie itp. Ten człowiek czynił tak, mimo że wyraźnie czuł, że ciało domaga się tego.

Takie działanie powodowało ranienie ciała, co przejawiało się smutkiem u danego człowieka, niezadowoleniem z życia, bólem. Dopiero potem, kiedy ludzie ci dali ciału to, czego potrzebowało, odczuwali znaczną poprawę nastroju i stanu zdrowia. Kiedy więc przestali walczyć przeciw ciału, a postąpili jak mądry kochający rodzic, ciało odpowiedziało pozytywnie.

Rady dotyczące żywienia, reguły postępowania, metody przystosowania itd. są mniej ważne niż potrzeby, które czujesz od swojego ciała. Kiedy dobrze je czujesz, kochasz ciało i dajesz mu to odczuć, ono rozwija się najlepiej. Poprzez dyscyplinę osiągniesz z ciałem najwięcej.

Czym jest dyscyplina? To rozsądne, pełne miłości i systematyczne działanie zmierzające do osiągnięcia określonego celu. Dyscyplina nie zna przemocy, bo bierze pod uwagę dobro. Dzięki niej można przystosować ciało do wielu umiejętności, które ogólnie uważane są za nie do osiągnięcia.

Jest wielką umiejętnością rozróżnienie między dyscypliną a przemocą, bo granica między nimi jest płynna. Opierając się przede wszystkim na czuciu ciała, mając właściwą wiedzę, wiesz, które działanie jest jeszcze dyscypliną a które już przemocą. Umiejętność ta jest wielce przydatna przy utrzymywaniu ciała w dyscyplinie, szczególnie kiedy usuwa się uzależnienia (nadmierne jedzenie w wielkiej części jest jednym z nich).

OGRANICZONA WIARA W INFORMACJE

W sprawie, gdzie nie wszystko jest wystarczająco zbadane przez

ciebie a informacje zbyt mało rozpowszechnione, krąży wiele nieporozumienia. Dotyczy to także inedii i metod przystosowania do SŻBJ. Część informacji staje się tak popularna, że większość ludzi zainteresowanych tematem dowiaduje się o nich jako o czymś obowiązującym, żeby rozwijać się na drodze do inedii.

Dla przykładu: Dość mocno zakorzeniła się informacja przekonywująca, że jeżeli chce się stać inedykiem, to “musi się” przejść proces 21-dniowy. Informacja ta jest przykładem niezrozumienia (o co w tym stylu życia chodzi) i braku wiedzy o sposobach ułatwiających urzeczywistnienie zamierzenia.

Dla własnego bezpieczeństwa, jeżeli dana informacja jest niesprawdzona przez ciebie, warto abyś zastanowił się, czy i jak wykorzystać ją. Tutaj dobrym rozwiązaniem jest pozostawanie w kontakcie z człowiekiem o wystarczająco dużej wiedzy na ten temat.

Poza tym warto pamiętać, co już podkreślałem, że informacja ma jedną z cech: jest, w części albo całości, prawdziwa albo fałszywa. Może też być tylko w części prawdziwa. To co jest napisane w książkach (nawet tych powszechnie uznawanych za wielkie lub święte) i to co mówią inni ludzie (nawet ci uważani za autorytety lub świętych), to nadal informacje posiadające jedną z tych cech. Dlatego będąc bez sprawdzonych informacji, lepiej polegaj więcej na swoim odczuciu (intuicji) niż na tym, co inni powiedzieli lub napisali.

Nawet jeżeli informacja jest prawdziwa dla danego człowieka, to nie musi być taka dla innych. To znaczy, co sprawdza się w świecie jednego człowieka, nie musi tak samo funkcjonować w świecie innych ludzi. Każdy człowiek jest inny, świat każdej istoty jest inny, więc te same informacje mogą mieć różne cechy. Coś może być jednocześnie prawdziwe i fałszywe.

Jeżeli podejmujesz działanie na bazie niesprawdzonej albo niewystarczającej ilości informacji, to popełnisz błędy. W przypadku przystosowywania się do życia bez jedzenia może to być niebezpieczne dla zdrowia albo (w skrajnych przypadkach) życia.

Jako przykład powiem, że znam ludzi, którzy kilkukrotnie próbowali tego, w co wierzyli (proces 21-dniowy), że uczyni ich niejedzącymi.

Nawet po kilku nieudanych próbach zadawali pytania, co zrobili źle w samym procesie zamiast wywnioskować, że po prostu nie tędy droga. Wierzyli w nieprawdziwą dla nich informację, że sam proces czyni człowieka niejedzącym.

SAMEMU CZY Z OPIEKUNEM?

Rozważ, czy podczas okresu najintensywniejszego przystosowywania ciała do SŻBJ lub w czasie długiego poszczenia, jeżeli takowe planujesz, będziesz w kontakcie z opiekunem. Opiekun to zaufany człowiek z dużym doświadczeniem, który nawet w czasie odosobnienia może doradzać ci. Jeżeli w tym czasie nie spotykasz opiekuna, to możesz rozmawiać z nim telefonicznie.

Takie spotkania i rozmowy w tym czasie są po to, żeby sprawdzać, czy wszystko jest (z tobą) w porządku, czy może czegoś ci potrzeba (np. rady, pomocy, "podtrzymaniu na duchu").

Rozważ też, czy może należysz do tych ludzi, na których wszelkie kontakty (nawet z przyjaciółmi) w czasie odosobnienia nie działają korzystnie. Niektórzy ludzie potrzebują pełnego odosobnienia i wszelkie kontakty z innymi, nawet krótkie, powodują w nich więcej stresu niż zadowolenia. Jeżeli czujesz taką potrzebę pełnej izolacji, przynajmniej poinformuj najbliższych, gdzie będziesz, jak długo i co będziesz robił.

Nawet jeżeli postanowisz być w tym czasie całkowicie sam, to zapewnij sobie możliwości kontaktu z kimś doświadczonym, "w razie czego", bo możesz poczuć, że jest ci to z jakiegoś powodu potrzebne.

HALUCYNACJE CZY WIZJE

Czułość zmysłów poszczącego lub człowieka stającego się inedykiem wzrasta, co może powodować halucynacje (widzenie nieistniejących rzeczy). Jeżeli ich występowanie jest sporadyczne, nie stanowi to problemu, jeżeli jednak częstotliwość halucynacji

wzrasta, warto poradzić się specjalisty. Przyczyną mogą być przejściowe, nieszkodliwe zaburzenia pracy mózgu – tu nie ma problemu. Gorzej kiedy chodzi o zaburzenia (uszkodzenia), które powinny być leczone. Nadmiernie długie (czyli wyniszczające dla ciała) poszczenie powoduje halucynacje. Zatem to jest wskazówka na zakończenie postu.

Korzystnie jest nauczyć się rozróżniać między halucynacją a wizją czyli widzeniem tego, co istnieje nie w świecie materialnym (dla większości ludzi zazwyczaj niewidoczne) lub nie w tym czasie. Oczyszczające się ciało pozwala mózgowi i zmysłom na lepszą pracę, co może powodować intensywniejsze ujawnianie się umiejętności zwanych paranormalnymi. Jedną z tych umiejętności jest widzenie innych istot, wymiarów i czasów.

Halucynacje wskazują na zachodzące w ciele nieprawidłowości i mogą być wskazówką, że proces przystosowania jest prowadzony zbyt intensywnie. Mogą to być też chwilowe stany umysłu wywołane reakcją na uwalniające się z ciała trucizny.

Jeżeli natomiast wizje są spowodowane uaktywnianiem się nadzmysłów, budzeniem się zdolności paranormalnych, wtedy nie są halucynacjami i nie wymagają leczenia. Wymagają nauki, jak prawidłowo z nich korzystać i jak je interpretować. W tym pomóc mogą ludzie z doświadczeniem w temacie, dlatego warto być z nimi w kontakcie.

DOBRY STAN ZDROWIA

Są ludzie, którzy mylą inedię z postem leczniczym i uważają, że SŻBJ jest metodą na uzdrowienie ciała. Inedia istotnie różni się od postu leczniczego. Inedia może być stylem życia, które rozpoczyna zdrowy człowiek. Post leczniczy jest sposobem przywrócenia chorego do pełnego zdrowia.

Lepiej nie rozpoczynać intensywnego procesu przystosowania ciała do życia bez jedzenia, jeżeli stan zdrowia nie jest wystarczająco dobry. Sprzyjająca kolejność jest taka, że człowiek najpierw uzdrawia siebie w pełni (m. in. stosując posty) a potem może

rozpoczynać przystosowanie się do życia bez jedzenia. Z ciałem nie w pełni zdrowym jest trudniej przystosować się, bo proces ten staje się dłuższy i nieprzyjemny.

Wielu ludzi, mimo że czują się dobrze i nie zauważają w sobie objawów chorobowych, nie zdaje sobie sprawy z tego, że niektóre narządy niedomagają. Najczęściej chodzi o jelito grube, wątrobę, nerki i śledzionę. Dla przykładu, zdecydowana większość (powiedziałbym nawet: prawie wszyscy) ludzi tzw społeczeństwa zachodniego ma grzybicę jelita grubego (w tym samym czasie można mieć kilka grzybic), pasożyty w przewodzie pokarmowym lub inne schorzenia, które nie powodują bezpośrednio odczuwalnych dolegliwości, np. bólu. Stosując proste metody lecznicze, można pozbyć się tych gości.

Jednym z przeciwwskazań do rozpoczynania SŻBJ jest choroba psychiczna. Choremu psychicznie człowiekowi lepiej nie mówić o inedii, żeby nie zrobił sobie krzywdy. Jeżeli jednak sam postanowi rozpocząć SŻBJ, to warto takiego dokładniej obserwować.

TEMPERATURA CIAŁA

Żyjąc w klimacie nietropikalnym, podczas szybkiego przystosowywaniu ciała do życia bez jedzenia, warto zwrócić większą uwagę na powszechny symptom – odczuwanie zimna. Najczęściej ręce i stopy są zimne, wręcz lodowate, nawet przy stosunkowo wysokiej temperaturze otoczenia, np. ponad 25°C. W takiej lub wyższej temperaturze człowiek czuje zimno całym ciałem.

Jeżeli zimno zbytnio dokucza ci, warto zwracać uwagę na temperaturę ciała, bo jest to jeden ze wskaźników energii życiowej danego człowieka. Jeżeli temperatura ciała spada poniżej 35°C to jest wystarczająca przyczyna do działania, dlatego że utrzymywanie ciała w zbyt niskiej temperaturze jest niebezpieczne.

Jeżeli czujesz zimno a nie chcesz wracać do jedzenia, to ubieraj się cieplej i częściej wykonuj ćwiczenia energetyzujące. Do tego częściej stosuj właściwą wizualizację, w której, dla przykładu, widzisz i czujesz siebie jako źródło ciepła, że ciało promieniuje

ciepłem ze swojego wnętrza jak ognisko.

Jeżeli nadmierne (w porównaniu z innymi poszczącymi) zimno odczuwalne jest zbyt długo, to warto zwrócić uwagę także na wątrobę i śledzionę, bo prawdopodobnie nie całkiem wydajnie funkcjonują.

Jeżeli kończyny pozostają zimne i sine, to można je czymś dogrzewać. Warto też zadbać o ciepło rąk i stóp podczas spania, nawet jeżeli wiąże się to z ubieraniem grubych skarpetek i rękawic.

Jednak ubieranie się grubiej i dogrzewanie kończyn, to nie są właściwe rozwiązania na dłużej, bo sprzyjają osłabianiu ciała i nie pobudzają człowieka do uwalniania wystarczającej ilości energii życiowej dla ciała. Najwłaściwsze rozwiązanie polega na spowodowaniu, żeby wystarczająca ilość energii uwalniała się z człowieka. Inedyk nie tylko czuje zimno nie więcej niż „normalnie jedzący”, zdrowy człowiek; wręcz przeciwnie, czuje się dobrze w szerszym zakresie temperatur.

Ciało, szczególnie to przechodzące rewolucyjne zmiany, przejściowo może potrzebować więcej ciepła z zewnątrz. To mu ułatwia ogrzewanie ciała i pozwala wykorzystać energię życiową na inne rzeczy (np. ćwiczenia duchowe). Z tego powodu szybkie przystosowanie do życia bez jedzenia łatwiej przeprowadza się w lato, żyjąc w klimacie innym niż tropikalny.

Najważniejsze jest to, jeżeli chodzi o odczuwanie zimna, żeby wiedzieć, co jest przyczyną – niewystarczająca ilość lub niewystarczające krążenie energii życiowej w człowieku. Do momentu odstawienia jedzenia człowiek uwalniał tę energię pod wpływem spożywanego pokarmu. Teraz, kiedy nie je, zadanie polega na tym, żeby nauczyć instynkt uwalniać energię w wystarczającej ilości także bez pożywienia.

PICIE W OKRESIE BEZ JEDZENIA

Częstszym błędem popełnianym przez poszczących jest to, że zmuszają się do picia zbyt dużo albo za mało wody. Wodę lub inne

napoje pij w ilości, której domaga się ciało. Jeżeli pijesz więcej albo mniej niż rzeczywista potrzeba ciała wynosi, to szkodzisz mu. Jeżeli pijesz za dużo, zmuszasz system pokarmowy do nadmiernej pracy, szczególnie nerki.

Nadmiar wody w ciele może spowodować puchnięcie nóg lub twarzy. Może też być przyczyną nadmiernej ilości śluzu, który ciało usuwa w postaci np. wysypki, kataru, kaszlu. Woda jest najlepszym rozpuszczalnikiem i źródłem energii ale jej nadmiar powoduje zwiększone zapotrzebowanie ciała na energię.

Ludzie pijący dużo podczas postu, uważają, że dzięki temu mogą lepiej wypłukać trucizny ciała. Ciało to nie spłuczka więc większa ilość wody nie koniecznie wymyje więcej, wręcz przeciwnie, może wymyć mniej.

Najkorzystniej jest pić tyle wody, ile ciało domaga się. Pij kiedy czujesz pragnienie, nie kiedy czujesz głód. Pij powoli małymi łyczkami, mieszając wodę ze śliną przed połknięciem.

PŁUKANIE JELITA GRUBEGO

Lewatywa, na temat której napisano wiele prac naukowych i książek, o której wielu myśli z obrzydzeniem i nigdy jej nie robili, jest zbawienna dla zdrowia ciała. Tego tematu tutaj nie wyczerpię ale gdybym miał podsumować go tyko w jednym krótkim zdaniu, to powiedziałbym: Im głębiej i im częściej, tym lepiej (w granicach rozsądku, oczywiście).

Jelito grube jest miejscem, skąd wchłaniane są do ciała różne substancje, łącznie z toksynami wydzielanymi przez gnijące mieszanki. Wszystko jest wchłaniane bezpośrednio do krwi i następnie krąży w całym ciele.

Ścianki jelita grubego pokryte są kosmkami, dzięki którym proces wchłaniania może przebiegać wystarczająco skutecznie. Z biegiem lat na tych kosmkach osadza się śluzowato-gumiasta substancja. Do niej przyklejają się substancje o trudnym do określenia składzie. Stopniowo tworzy się coraz grubsza warstwa czegoś w rodzaju

gumowatej izolacji, która utrudnia albo wręcz uniemożliwia prawidłowe przenikanie substancji pokarmowych z jelita do krwi.

Poza tym warstwa ta jest przyjaznym siedliskiem dla wielu szkodliwych bakterii, grzybów, pleśni i innych pasożytów. Rozrastające się kolonie tych pasożytów i ich wydaliny niszczą niezbędną jelitom florę bakteryjną, zatruwają krew, a co za tym idzie, całe ciało. W ten sposób tworzy się sprzyjające podłoże dla wielu chorób, z powodu których coraz więcej przedstawicieli ziemskiej cywilizacji cierpi a które rozwijają się jak epidemia (np. rak, alergia, cukrzyca).

Lekarze stosujący hydrokolonoterapię mówią, że z jelita grubego można wymyć pozostałości po tym, co człowiek zjadł wiele lat wcześniej. Dzieje się tak, ponieważ warstwa śluzu i kamienia kałowego pogrubia się z czasem, przy niewłaściwej diecie. Warstwa ta zawęża średnicę jelita grubego i z czasem uniemożliwia ciału wchłanianie czegokolwiek poza produktami gnicia.

Wątroba dostaje tyle trucizny, że nie jest w stanie jej neutralizować. Taki człowiek jest stale pod wpływem trucizn. Widać to wyraźnie po twarzy i na całej skórze. Częste chorowanie, słabość, bóle głowy, przyspieszone starzenie się skóry, zamglone i zażółcone oczy wyraźnie wskazują na zatrucie całego ciała pochodzące z jelita grubego. Oczyszczenie ścianek jelit powoduje przywrócenie ich właściwego działania a to z kolei przywraca dobry stan zdrowia całego ciała.

Zaprzestanie jedzenia najpierw spowalnia a potem zatrzymuje pracę jelit. Resztki strawionego pokarmu pozostają w jelicie grubym, także ten gumowaty śluz na ściankach i kamień kałowy. Nowa treść jelitowa nie dopływa więc nie przesuwa starej, która ma zostać wydalona. Pozostała w jelitach substancja zamienia się na twarde bryłki, których obecność tam z pewnością pozytywnie nie wpływa na ciało. To może być siedlisko pasożytów.

Pozostałą, nie usuniętą treść jelitową i zaklejający kosmki jelitowe śluz, można usunąć wodą – metoda prosta a skuteczna. To w wielu przypadkach przywraca dobry stan zdrowia a nawet ratuje od śmierci (np. od zatrucia, nowotworu, pasożytów). Dlatego płukanie jelita grubego jest tak ważne. Z pewnością można powiedzieć, że

jest zbawienne. W przypadku wielu chorób samo dokładne i głębokie płukanie jelita grubego powoduje usunięcie przyczyn choroby i wyleczenie.

Mam w zwyczaju otwarcie mówić ludziom (szczególnie tym, którzy brzydzą się lewatywy) tę prawdę: Masz wybór, bo możesz, nie musisz płukać jelita grubego. Jednak jeżeli wypłukujesz jego zawartość, to wyrzucasz zgniliznę ze swojego ciała. Jeżeli zostawiasz ją tam, to gnijesz od środka.

Od momentu odstawienia jedzenia jelito grube płucze się nie rzadziej niż raz na tydzień. Każdy sam sobie ustala rytm lewatyw, który mu odpowiada. Dobrym rozwiązaniem jest płukanie raz na dobę w pierwszym tygodniu poszczenia, co drugą dobę w drugim tygodniu a później co trzecią.

Jelito płucze się wodą aż stanie się całkowicie czyste wewnątrz. Może to trwać od tygodnia do kilku miesięcy, w zależności od umiejętności danego człowieka. Szczególnie dużo pracy wymaga usunięcie gumowatego śluzu, bo odrywa się powoli i opornie. Zazwyczaj potrzeba wielu płukań, zanim ścianka wewnętrzna jelita zostanie całkowicie oczyszczona.

Oczywiście, skuteczność oczyszczenia jelita zależy w największej mierze od umiejętności danego człowieka. Całkowite oczyszczenie jelita grubego, od odbytu do miejsca gdzie łączy się z jelitem cienkim, wymaga ćwiczeń i wielokrotnych wlewów.

Ludzie zbudowali aparaty, dzięki którym łatwiej jest wypłukać całe jelito grube. Są wśród nich skuteczne i godne polecenia konstrukcje. Jeżeli jednak chcesz uniezależnić się od aparatów, możesz nauczyć się robić zwykłe wlewy wodne.

Wielokrotnie płucząc jelito grube, sam opracujesz najlepszą metodę dla siebie. Zawarte tutaj wskazówki możesz zastosować i modyfikować wedle uznania. Na początku dobrze jest wyobrazić sobie, że jelito to mocno pofałdowana rura (jak od odkurzacza) w kształcie odwróconej litery U. Zatem zapytaj się. Co trzeba robić, żeby wymyć zawartość tej rury? Co robić z wodą i ciałem? Które ruchy wykonywać i pozycje przyjmować, żeby woda wymyła całą zawartość rury od początku do końca?

Jelito płucze się wodą o temperaturze od ok. 15°C do ok. 45°C, chociaż niektórzy zalecają nawet bardziej gorącą. Spróbuj wlewać najpierw ciepłą a potem zimną wodę, robić to na zmianę. Wodę wlewa się od kilku do kilkunastu razy. Jednorazowo tyle wody ile da się wytrzymać, ale bez przesady. Im wolniejsze wlewanie, nawet z przerwami, tym więcej można wlać. Większa ilość wlanej wody lepiej i głębiej oczyszcza. Oczywiście bez przesady, bo jelito to nie balon. Jednorazowo do jelita wlewa się od pół do dwóch litrów (niektórzy mogą nawet więcej) wody.

Kiedy woda jest wlana, warto wykonać parę ruchów. Jeżeli człowiek wyobraża sobie, że jego jelito wygląda jak rura w kształcie odwróconej litery U, to łatwiej mu wymyślać pozycje i ruchy. Dla przykładu, można brzuch wciągać i wypychać, wstrząsać nim na boki i w górę a także masować go. Można też unosić się na palcach (pięty do góry) i opuszczać, uderzając o podłogę (wstrząsy brzucha).

Po czasie od kilku sekund do kilku minut takich ruchów i pozycji, wypycha się całą zawartość. Także przy tej czynności wyobraźnia pomaga. Dla przykładu, żeby woda wyleciała z odcinka wstępującego jelita (z prawej), można oprzeć stopy o ścianę i unieść brzuch w górę, najlepiej do pozycji pionowej. W tej pozycji wciągnąć i wypchnąć kilka razy brzuch. Następnie odwrócić się na lewy bok i opuścić nogi. Wstając z tej pozycji leżącej (na lewym boku) jednocześnie podnosić pośladki i wciągać brzuch a głowę trzymać w dole. Następnie kucnąć i wypchać zawartość jelita, ile się da. Całość powtórzyć tyle razy, ile potrzeba do usunięcia całej wlanej wody (2 do 5 razy). Następnie można ponownie wlać wodę.

Zadowalające opanowanie opisanego sposobu płukania jelita grubego wymaga ćwiczenia. Jest to skuteczna metoda na dobre wymycie ścianek, usunięcie gnijącego kamienia kałowego i przywrócenie właściwej pracy całego jelita.

Niektórzy zamiast wodą płuczą jelito naparami z ziół, moczem, wywarem z kawy, wodą z dodatkiem soku cytryny lub czymś innym. To może być dobry pomysł w pewnych przypadkach, szczególnie wtedy, kiedy chce się wprowadzić do ciała substancje przeciwbólowe (kofeina), leczące (zioła), usuwające pasożyty, zmiękczające śluz. Kiedyś stosowano roztwór wody z mydłem – to

podrażnia jelito i zatruwa ciało więc nie nadaje się. Zgodnie z regułą, że najprostsze rozwiązania są najskuteczniejsze, najczęściej zwykła woda wystarcza.

Jeżeli zamierzasz przeprowadzić post suchy (bez picia), dokładnie wypłucz jelito grube przed rozpoczęciem. Płukania rozpocznij na tydzień albo dłużej przed odstawieniem picia – ten czas jest postem tylko na wodzie. Zanim przestaniesz pić, jelito grube ma być puste i czyste od wewnątrz. Dzięki temu dużo łatwiej jest pozostać bez wody, bo ciało potrzebuje jej znacznie mniej niż wtedy, kiedy usuwa z krwi toksyny (które dostały się tam z jelit).

Na drugi albo trzeci dzień postu można spowodować biegunkę. W tym celu zażywa się ziołowe albo inne nieszkodliwe środki przeczyszczające. Jednym z nich jest siarczan magnezu (sól gorzka). Dobrze spisuje się też 100% sok z gruszek, kupiony albo (lepiej) samemu przyrządzony.

Warto mieć na uwadze to, że sok z gruszek u większości ludzi powoduje bóle brzucha, które mogą być odczuwane jako dość bolesne. Zależy, jak długo człowiek pościł przed wypiciem soku, i od zawartości jelit. Po wypiciu litra soku w jelitach następują silne skurcze i ruchy robaczkowe. Jeżeli jelita nie są zapchane, to biegunka pojawia się już po kilkunastu minutach.
Około litr soku z gruszek można lekko ogrzać tak aby był letni. Następnie należy go wypić w całości w krótkim czasie, raczej nie dłuższym niż 5 minut ale tak aby nie zwymiotować.

Sok z gruszek tak zastosowany działa kilka godzin. To może być nieprzyjemne, bo przez ten czas (np. całe popołudnie) człowiek może czuć się źle z powodu bólów brzucha, głowy, "uderzeń energii" itp. w zależności od wrażliwości. Sok z gruszek działa dość gwałtownie, więc lepiej przez jedną do trzech dób przed jego zastosowaniem płukać jelita (żeby nie były zapchane, bo wtedy bóle i skurcze są bardziej intensywne).

Oczywiście, nie u każdego musi to tak wyglądać. Są ludzie, którzy przy pełnych jelitach, po wypiciu litra soku, nie poczują nic poza lekkim burczeniem brzucha (to świadczy o dużym rozszerzeniu jelit). Są też ludzie, którzy zwijają się z powodu bólu i mają mdłości już po 2 szklankach soku – dla nich ta metoda nie jest wskazana.

Opisałem tę metodę dla tych, którzy chcieliby doświadczyć i ocenić, jak to działa. Jeżeli nie jesteś pewny, jak to na ciebie zadziała, zacznij od jednej szklanki soku gruszkowego i zobacz, co się dzieje. Przy następnej próbie możesz zwiększyć ilość, jeżeli działanie jednej szklanki jest za słabe.

Są inne metody na oczyszczenie jelita, nie tylko grubego, także cienkiego. Przy okazji następuje przemycie całego przewodu pokarmowego i czyszczenie woreczka żółciowego. Najbardziej znana, skuteczna i bardzo polecana metoda pochodzi z jogi. Opisując w wielkim skrócie, robi się to tak.

Przyrządza się ok. 1% ciepły roztwór soli kuchennej. Pije się jedną szklankę a następnie wykonuje ćwiczenia mające za zadanie popchanie roztworu aż do odbytu. Następnie pije się drugą szklankę i robi te same ćwiczenia. Tak po kolei aż roztwór zacznie wypływać z odbytu. Najpierw będzie to biegunka, potem zabarwiony roztwór a na końcu już bezbarwny. Wtedy pije się jeszcze dwie szklanki czystej wody i kończy.

Dobrze jest zrobić to nie wcześniej niż w 3 dobie postu. Nawet bez tych specjalnych ćwiczeń u większości ludzi działa skutecznie. Zamiast specjalnych ćwiczeń można wykonywać ruchy i masaż brzucha. Wyobrażaj sobie, że przemieszczasz roztwór z żołądka, przez jelita, do odbytu.

LEWATYWA KAWĄ

Jelito grube bardzo dobrze wchłania bezpośrednio do krwi – od stuleci wykorzystuje się to w medycynie do skutecznego podawania leków lub pokarmu. Często jest to skuteczniejsza droga niż podanie leku czy pokarmu doustnie.

Kiedy wprowadzasz do jelita grubego roztwór wodny kawy, to do krwiobiegu dostaje się wszystko to, co woda rozpuszcza. Oprócz kofeiny, w kawie jest wiele szkodliwych związków, powstałych w wyniku spalania ziaren kawy i ewentualnie podczas późniejszej obróbki przemysłowej. Wypicie kawy jest mniej szkodliwe dla ciała niż wprowadzenie jej przez jelito grube.

Płukanie kawą jest popularne wśród ludzi stosujących lewatywy, jednak warto zastanowić się, czy i po co zanieczyszczać całe ciało tymi szkodliwymi związkami. Wypłukanie ciepłą wodą jest mechanicznie równie skuteczne.

Jeżeli wolisz coś dodać dla zwiększenia skuteczności, to do wody dodaj sok z kapusty, cytryny czy grejpfruta. Jeżeli zależy ci na jeszcze mocniejszym wyczyszczeniu jelita, to możesz zrobić roztwór wody z sodą oczyszczoną i solą: 1 łyżka stołowa sody oczyszczonej + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 litr ciepłej wody.

PŁUKANIE PRZEWODU POKARMOWEGO

Tutaj chętnie użyłbym przesadnego określenia „rura" na przewód pokarmowy dla wywołania wyobrażenia, że mamy do czynienia z kształtem kilkumetrowej rury albo pozawijanego węża z rozszerzeniami. Właśnie to jest do wyczyszczenia z zalegających, gnijących pozostałości pokarmowych.

Najpierw przeczytaj rozdział „płukanie jelita grubego".
Tutaj więcej opisuję o wyczyszczeniu całego przewodu pokarmowego, od przełyku do odbytu.

Poszukaj w internecie wyrażenia: *shankh prakshalan*.
Znajdziesz wiele szczegółowych informacji, ze zdjęciami i filmami opisującymi procedurę tego skutecznego starodawnego sposobu oczyszczania żołądka, dwunastnicy i jelit, stanowiących przewód pokarmowy.

W opisach mowa jest o ok. 1% wodnym roztworze soli kuchennej NaCl (ok. 1 płaska łyżka stołowa soli na litr wody). Płukanie możesz wykonać też samą wodą bez soli ale to jest niewskazane.
Ja wypraktykowałem, z dobrym skutkiem na moim przewodzie pokarmowym, roztwór o składzie:
1 litr ciepłej wody + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 łyżeczka sody oczyszczonej ($NaHCO_3$). Równie dobrze można stosować

Na_2CO_3 zamiast $NaHCO_3$.

Dodanie sody do wody powoduje zwiększenie pH roztworu i rozwolnienie. Podniesienie pH jest korzystne, bo odkwasza krew, mocz oraz zabija grzyby. Grzyby i wiele bakterii nie może przeżyć w środowisku zasadowym (pH powyżej 7).
Natomiast rozwolnienie jest korzystne, bo lepiej wymywa zawartość jelit.

Zazwyczaj dla ciała korzystniej jest użyć K_2CO_3 albo $KHCO_3$ zamiast $NaHCO_3$ albo Na_2CO_3 ponieważ sód (Na) jest w prawie każdym zjadanym produkcie i dodatkowe spożywanie sodu może zachwiać równowagę sodowo-potasową. Raczej nie zdarza się, żeby w ciele brakowało sodu, natomiast niedobory potasu nie należą do rzadkości – tym bardziej korzystniej jest stosować K_2CO_3 albo $KHCO_3$.
Ważna uwaga: zwróć uwagę na czystość tych węglanów – powinny być dopuszczone do zastosowań spożywczych, nigdy nie stosuj przemysłowych soli.

Praktykowałem też roztwór:
1 litr ciepłej wody + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 łyżka stołowa soli gorzkiej ($MgSO_4 \cdot 7H_2O$).
Ten roztwór dodatkowo powoduje oczyszczenie woreczka żółciowego i jego kanałów. Jednak nie polecam, bo nie każde ciało wytrzyma tak intensywne oczyszczanie. Samo oczyszczanie jest dość nieprzyjemne.

Jeżeli chcesz mocnego oczyszczenia, a towarzyszący tobie lekarz zgodzi się na to, to możesz sobie przyrządzić roztwór:
1 litr ciepłej wody + 1 łyżka stołowa soli kuchennej + 1 łyżeczka sody + 1 łyżka stołowa soli gorzkiej.

Jeden litr roztworu to zazwyczaj za mało, chyba że masz drobne ciało. Ja, dla przykładu (masa ok. 80 kg, wzrost ok. 186 cm), potrzebuję 2,5 litra roztworu. Potem piję czystą wodę, do pojawienia się prawie bezbarwnej biegunki. Czasem kończę wcześniej, jeżeli ta procedura oczyszczania zbyt mnie zmęczy.

Pamiętaj, że takie oczyszczanie jest nieprzyjemne, czasem bardzo. Trzeba być wystarczająco zdrowym, żeby je sobie zaaplikować.

Dlatego poradź się lekarza, który ma doświadczenie w tym temacie.

Zamiast wymienionych powyżej roztworów trzech związków chemicznych możesz użyć roztworów ziół do przepłukania przewodu pokarmowego. Może to być dla ciebie lepszym rozwiązaniem.
Dowiedz się, które zioła oczyszczające jelita (powodujące biegunkę) są dostępne w twojej okolicy. Skonsultuj się z kompetentnym zielarzem.

RUCH MIĘŚNI

Wielu ludzi długo poszczących albo starających się szybko przystosować do życia bez jedzenia, narzeka na znaczne osłabienie fizyczne ciała, czemu może nawet towarzyszyć ból mięśni. Jedną z przyczyn może być znaczne osłabienie mięśni. W przypadkach niektórych ludzi następuje proces zanikania mięśni.

Ten człowiek czuje się wyraźnie osłabiony i z tego powodu wykonywanie pracy fizycznej jest dla niego bardziej męczące niż było przedtem (kiedy jadł). Wykonanie tak prostej czynności jak przeniesienie cięższego przedmiotu, jest wysiłkiem powodującym zadyszkę a może nawet drżenie w kończynach.

Takie osłabianie się mięśni wymaga ćwiczeń fizycznych. Jeżeli mięśnie mają zbyt mało ruchu, to powoli zanikają. W czasie postu albo siłowego przystosowywania do niejedzenia proces zanikania mięśni jest znacznie szybszy, jeżeli mięśnie nie są regularnie ćwiczone. Ciało „zjada” swoje mięśnie, źródło białka, uznając je za mniej potrzebne.

Zatem jeżeli chcesz utrzymać masę mięśniową, wiedz, że wymaga to regularnego ćwiczenia fizycznego. Korzystniej jest, kiedy ćwiczenia te nie powodują zbytniego męczenia ciała, czyli, nic na siłę. Wysiłek mięśni niech będzie umiarkowany i rozłożony w czasie. Zamiast zrobić 100 przysiadów i 30 pompek od razu, lepiej jest rozłożyć to na pięć sesji ćwiczeń w ciągu dnia. Umiarkowane bieganie i pływanie bardzo korzystnie wpływają na mięśnie.

Bardzo korzystnie na mięśnie i na całe ciało, szczególnie jego stronę energetyczną, wpływają ćwiczenia energetyzujące (wymienione wcześniej). Wspomniałem już, że ćwiczenia energetyzujące nie męczą ciała, tylko delikatnie obciążają mięśnie, co wyraźnie je wzmacnia.

Warto poznać różne techniki i nawet ich spróbować ale nie trzeba stawać się adeptem jogi albo członkiem którejkolwiek szkoły. Można ćwiczyć samemu (np. przy pomocy podręcznika) lub polegać na własnym wyczuciu przepływu energii i związanych z tym skłonnościach mięśni do ruchu (wspomniałem to wcześniej). W tym przypadku głównym celem ćwiczeń energetyzujących jest ruch, który nie dopuści do zaniku mięśni, wzmocni je, da więcej energii ciału. Znacznie miej ważna jest tutaj estetyczna doskonałość w wykonywaniu postaw.

PONOWNE JEDZENIE

Kiedy ciało wykazuje objawy wycieńczenia, czyli:

- jest słabe przez większość czasu;
- stale chudnie;
- masa spada (nawet jeżeli powoli, np. 0,5 kg na tydzień);
- samopoczucie pogarsza się albo jest złe większość czasu;

to oznacza najwyższy czas na powrót do jedzenia. Dalsze głodowanie (błędnie uważane za inedię) może doprowadzić ciało do takiego stanu, że nie będzie nadawało się do zamieszkania. Wtedy dojdzie do jego opuszczenia, co określane jest mianem “zagłodzone na śmierć”.

Zamiast utrzymywać stan głodowania, warto spojrzeć na to i przemyśleć inaczej, mądrzej – kolejne cenne doświadczenie w tym życiu. Doświadczyłeś postu, niejedzenia, głodowania i związanych z tym rzeczy. W takich sytuacjach mówię: „Życie nigdy nie kończy się więc co do tej pory nie doświadczyłeś, możesz doświadczyć potem; co do tej pory nie osiągnąłeś, możesz zrobić w przyszłości.”

Zatem nie warto przejmować się, bo to utrudnia życie i powoduje cierpienia a więc ogranicza ilość Miłości naturalnie przejawiającej się z człowieka. Następnym razem, już z większym

doświadczeniem, z bardziej rozszerzoną sferą Świadomości, będzie lepiej. Może wtedy nastąpi etap, w którym jedzenie samo naturalnie, bez wysiłku odpadnie.

Z drugiej strony, z ciałem nie warto walczyć, bo nic dobrego z tego nie wyjdzie. Walka powoduje rany i cierpienia. Jeżeli walczysz ze swoim ciałem, to kto cierpi, kto zostaje zraniony? Zatem kiedy mądrzejszym rozwiązaniem jest powrót do jedzenia, to warto je wybrać. Twój „świat się nie zawali", nawet jeżeli już nie będą uważali cię za oświeconego mistrza.

Powrót do jedzenia jest procesem dość ryzykownym, bo jeżeli jest przeprowadzany niewłaściwie może spowodować, że stan zdrowia ciała będzie gorszy niż przed odstawieniem jedzenia. Literatura opisuje przypadki ludzi, którzy zmarli w bólach po gwałtownym zjedzeniu obfitego obiadu po dłuższym poście.

Proces odbudowywania ciała po głodówce (wymuszone niedożywienie) można porównać do przyspieszonego wzrastania ciała niemowlęcia. Przede wszystkim oznacza to, że ciało buduje się na podstawie tego, co jest jedzone. Jeżeli wtedy człowiek zjada inne substancje, niż ciało potrzebuje, to jego struktura materialna będzie słabsza (gorsza) niż idealna. Tak zbudowane ciało jest słabsze, łatwiej poddaje się chorobom, szybciej zużywa i starzeje.

Najkorzystniejszym rozwiązaniem, przy powracaniu do „normalnego" odżywiania się po poście, jest zastosowanie metody świadomego jedzenia. Świadome jedzenie daje ciału to, tyle i wtedy, co, ile i kiedy potrzebuje. Dzięki tej metodzie, po głodowaniu albo poście, można odbudować silne i odporne ciało. Właściwy powrót do jedzenia jest ważniejszy niż sam post leczniczy.

Jeżeli nie masz cierpliwości na świadome jedzenie, warto abyś zastosował poniższe trzy zasady właściwego odżywiania.

1. Ograniczać ilość spożywanego pokarmu, mimo „wilczego apetytu" – im mniej czasu upłynęło od zakończenia postu, tym mniej jedzenia. Powoli i stopniowo zwiększaj ilość. „Wilczy apetyt" może pojawić się bardzo szybko, jednak pójście za nim może sprawić ciału poważne szkody. Czytałem o człowieku, który zmarł w bólach, ponieważ zakończył kilkutygodniowy post

sowitym obiadem w restauracji.
2. Najpierw soki owocowe dość rozcieńczone wodą, pite bardzo powoli, kropla po kropli, dobrze mieszane ze śliną (tak jakby się płukało zęby). Potem stopniowo soki coraz mniej rozcieńczane. Inne płyny też są wprowadzane stopniowo, np. niesolone soki warzywne. Następnie owoce w małej ilości i małymi kęsami, żute tak długo, że zamieniają się w płyn, zanim są połknięte. Potem warzywa, tak samo jak owoce, wymagają nawet dłuższego żucia.
3. Im bliższe naturze i im mniej przetwarzane pokarmy, tym lepszy materiał jest dostarczany ciału, na bazie którego buduje się. Dlatego im mniej przetwarzania tego co natura daje człowiekowi do jedzenia, tym korzystniej dla ciała.

Są ludzie, którzy wracając do jedzenia, pozostają na etapie jedzenia tylko owoców i warzyw. Jedzą to bez względu na to, czy planują następną próbę rozpoczęcia SŻBJ, czy nie. Inni stopniowo wprowadzają coraz bardziej gęste pokarmy.

PRYSZNIC NAPRZEMIENNY

Prysznic naprzemienny rozpoczyna się ciepłą wodą. Po chwili temperaturę lecącej wody podnosi się stopniowo do maksymalnej, jaką daje się wytrzymać (oczywiście, bez przesady). Następnie szybko zmienia się ją na zimną, najzimniejszą jaka może z prysznica lecieć – niech spływa na całe ciało kilkanaście sekund. Potem znowu szybka zmiana na maksymalnie gorącą (jaką można z łatwością wytrzymać), żeby spływała po ciele przez kilkadziesiąt sekund. I znowu, zmiana na maksymalnie zimną.

Tę szybką zmianę temperatury wody powtarza się kilka razy. Na zakończenie niech leci zimna woda, żeby zamknąć pory skóry i uruchomić przepływ energii ze środka na zewnątrz (to daje poczucie ciepła).

Prysznic naprzemienny oczyszcza (odtyka) włoskowate naczynia krwionośne i skórę. Z powodu dużych i szybkich różnic temperatury wody, naczynia włoskowate szybko rozszerzają się i kurczą. To powoduje, że od powierzchni ich ścianek wewnętrznych odrywa się

zalegający tam nadmiar minerałów i innych substancji.

Te same szybkie zmiany temperatury wody powodują, że pory skóry, naprzemiennie rozszerzając się kurczą. Takie ruchy wypychają nadmiar łoju wraz z zanieczyszczeniami. Dzięki temu nie ma potrzeby stosowania mydła lub innych środków piorących skórę (czyli nie zatruwasz ciała ani natury).

Ważne, żeby prysznic naprzemienny zakończony został maksymalnie zimną wodą. Zakończenie go woda gorącą powoduje zostawienie otwartych pór skóry i przepływ energii (nie ciepła, temperatury) z zewnątrz do ciała. Ma to większe znaczenie w zimie, kiedy z ciepłego domu wychodzi się na mróz. Zakończenie prysznica naprzemiennego gorącą wodą stosuje się wtedy, kiedy natychmiast spod prysznicu (nawet bez wycierania) wchodzi się do łóżka w celu wypocenia ciała.

Zaraz po prysznicu zakończonym zimną wodą człowiek czuje zimno. Właśnie to zimno powoduje większą aktywność energetyczną w ciele. Już po kilku chwilach od wytarcia skóry można odczuć, jak energia zaczyna ogrzewać ciało. Jest to szczególnie wyraźnie odczuwalne, jeżeli po prysznicu robi się ćwiczenia energetyzujące albo chociażby gimnastykę. Wtedy najlepiej nie wycierać się tylko rozpocząć ćwiczenia od razu po wyjściu z pod prysznica.

Zamiast prysznica można używać dwóch wanien. W jednej jest gorąca a w drugiej zimna woda. Wtedy wchodzi się na przemian raz do zimnej, raz do gorącej wody, zanurzając ciało na kilkanaście do kilkadziesiąt sekund. Korzystniejsze jest w wodzie zimnej.

Jeżeli nie masz gorącej wody, miej czasem odwagę kąpać się w zimnej, wziąć zimny prysznic albo myć się lodowatą wodą. To może bardzo pozytywnie wpłynąć na ciało szczególnie wtedy, kiedy jest się osłabionym albo przeziębionym – to dobra metoda na wzmocnienie systemu obronnego ciała. Chociaż dla niektórych ludzi, którzy chronicznie czują zimno, to może nie być wskazane.

Zasób i przepływ energii życiowej człowieka mają wpływ na odczuwanie zewnętrznej temperatury. Dwóch ludzi o takiej samej tuszy, tak samo ubranych, w tym samym miejscu mogą różnie czuć

temperaturę. W tym samym miejscu jednemu może być ciepło a drugiemu zimno. Zależy to głównie od poziomu i kierunku przepływu energii życiowej w ciele. Jeżeli przepływ jest do wewnątrz, to czynniki zewnętrzne (np. sugestia, światło, temperatura) więcej wpływają na człowieka niż przy przepływie w odwrotnym kierunku. Kiedy przepływ jest na zewnątrz, wtedy człowiek mniej poddaje się czynnikom zewnętrznym a sam mocniej wpływa na otoczenie.

Pewni ludzie pozwalają Mocy Wewnętrznej (JA) na tyle przejawiać się, że upodobniają się w swoim działaniu do Słońca. Wyraźnie czuć od nich, jak promieniują Miłością, ciepłem, bezpieczeństwem itp. Wokół ciała (najwięcej głowy) takiego człowieka można zobaczyć lekką poświatę (aureolę). Ludzie ci nie czują zimna i ciepła bardziej lub mniej niż sobie tego życzą (ustawią).

NIEPOWODZENIA

Uzyskane doświadczenie oraz wiedza o popełnionych błędach w czasie procesu dokonywania czegoś, dają potencjalnie większe możliwości. Dzięki temu można następnym razem przystąpić do realizacji celu z większą wiedzą, wiarą i pewnością. Dotyczy to także przystosowania do życia bez jedzenia. Tak zwana „nieudana próba przejścia na inedię” stanowi część cennego doświadczenia na tej drodze i więcej pomaga niż przeszkadza w osiągnięciu celu.

Przystępując do kolejnej próby życia bez jedzenia, warto najpierw zadbać o to, żeby ciało było dobrze odżywione i zdrowe, a instynkt wystarczająco wychowany do tego zadania. Zatem warto wykorzystać jakiś czas na prawidłowe odżywianie ciała oraz ćwiczenia umysłowe i duchowe. Mniej skupiać się na samym niejedzeniu a raczej więcej czasu i energii skierować na rozszerzenie sfery Świadomości i programowanie instynktu, ponieważ niejedzenie jest więcej umiejętnością duchową niż fizyczną. Opisane wcześniej ćwiczenie kontemplacji może przynieść wiele korzyści.

W każdym razie nie warto czynić podstawowego (w takiej sytuacji) błędu – uznać, że poniosło się porażkę. Jeżeli, na dodatek, człowiek czuje się winny lub obwinia swoje ciało, to stawia się w znacznie

gorszej sytuacji. Takie podejście nie pomaga, staje się kolejną, stworzoną przez człowieka, barierą na drodze do doskonałości.

Jeżeli założony cel nie zostaje osiągnięty, to nie musi znaczyć, że poniosło się porażkę. Jeżeli myślisz, że nie udało się, możesz mylić się, bo prawda może wskazywać na coś innego. Wtedy, jeżeli człowiek szuka prawdziwej odpowiedzi głęboko w duchu, może dowiedzieć się, że jego celem nie była rezygnacja z jedzenia, tylko doświadczenie, które przeszedł w najlepszy dla siebie sposób.

W przypadku kiedy nie udało ci się przejść do życia bez jedzenia, najlepszą rzeczą, którą możesz zrobić, to potraktować rozpoczęcie jedzenia jako powrót do domu po odbyciu ciekawej podróży pełnej wartościowych doświadczeń. Warto też podkreślić korzyści zdrowotne, które dał okres niejedzenia.

W czasie próby przystosowania ciała do życia bez jedzenia, a także potem, bardzo ważne dla ciała jest to, żeby czuło Miłość płynącą od ciebie. Miłość jest energią tworzącą Życie. Ciało potrzebuje jej, szczególnie w chwilach uważanych za trudne.

WŁAŚCIWA MASA CIAŁA

Sugestia środowiskowa ma tak duży wpływ na ludzi, że ci wierzą nawet w to, co jest błędne. Przykładem może być wygląd i masa ciała. W społeczeństwie, w którym większość ludzi jest otyła, uważa się, że człowiek otyły wygląda dobrze i zdrowo. Otyłość wynika z niewłaściwego funkcjonowania ciała czyli jest oznaką, że ciało choruje (poza wyjątkami).
W tym samym społeczeństwie człowiek o właściwej masie ciała uważany jest za chudego.

Właściwa masa ciała jest jedną z cech doskonale zdrowego ciała.

> Kiedy ciało nie jest traktowane nadmiarem albo niedomiarem jedzenia i kiedy wszystko w nim właściwie działa, to ciało ma właściwą masę, bez względu na to, jak wygląda i jak oceniają go ludzie.

Ocena ludzkiego wyglądu często jest niezgodna z właściwą masą ciała – warto być tego świadomym.

Jeżeli twoje ciało jest w pełni zdrowe, ty czujesz się doskonale i jest to dla ciebie normalny stan trwający miesiące i lata – to masz ciało o właściwej masie. I nie ma tutaj znaczenia czy ludzie oceniają cię jako otyłego czy wychudzonego – to jest tylko ich opinia. Gdybyś zaczął modyfikować dietę w celu schudnięcia albo grubnięcia, zapewne szkodziłbyś ciału.

> Skup się na zdrowiu ciała, a nie na jego wyglądzie lub opinii ludzi – to wpłynie korzystniej na ciało i na opinię.

Dostarczaj ciału wszystkiego, czego potrzebuje do właściwego funkcjonowania. Właściwe dla twojego ciała dieta i aktywność fizyczna są niezbędne dla dobrego zdrowia. Na tym się skup – nie na ocenie ludzi o twoim wyglądzie. Jeżeli będziesz działał w kierunku przystosowania wyglądu twojego ciała do opinii ludzi, prawdopodobnie zaszkodzisz mu.

PRZYCZYNY JEDZENIA

Dlaczego człowiek je, czyli, co jest powodem tego, że ktoś postanawia włożyć do ciała porcję materii określonej pożywieniem? Pytanie może wydawać się dziwne, ponieważ można dać na niego prostą odpowiedź: bo czuje głód. Zatem zapytajmy: kiedy i w których okolicznościach człowiek czuje głód?

Jest wiele przyczyn, z powodu których człowiek je. Można je różnie skatalogować – poniżej jedna z takich list.

1. Rzeczywista potrzeba ciała (RPC)
2. Emocje.
3. Nawyk.
4. Uzależnienie.
5. Wierzenie i strach.
6. Nuda.
7. Postanowienie zmiany.
8. Towarzystwo.
9. Smak, zapach, wygląd.
10. Bieda.
11. Przymus.
12. Nagroda.
13. Uziemienie.

Inne przyczyny postanowienia o zjedzeniu czegoś najczęściej mieszczą się w jednej z powyższych.

Dla człowieka zmierzającego do SŻBJ poznanie przyczyn jedzenia jest jednym z najkorzystniejszych kroków na tej drodze. To daje lepsze zrozumienie swojego ciała i psychiki.

RPC

czyli rzeczywista potrzeba ciała. Ciało człowieka (poza wyjątkami) czasem potrzebuje określonych substancji z zewnątrz. Tych substancji jest setki. Część z nich została poznana, nazwana i

skatalogowana, np. węglowodany, tłuszcze, białka, minerały, pierwiastki śladowe, enzymy. Ciało wtedy funkcjonuje najlepiej, kiedy dostaje je wszystkie (oczywiście, nie w tym samym czasie) dokładnie w chwili, kiedy je potrzebuje i dokładnie w wymaganej ilości.

Przy okazji zapytam: Kto wie, której substancji, w którym momencie i ile potrzebuje ciało? Każde ciało jest inne, żyje w innych warunkach, więc jak mają się do tego zalecenia dietetyczne?

Łatwo odpowiesz, że raczej nie znasz człowieka, który wiedziałby, co, ile i kiedy potrzebne jest ciału. Na drugie pytanie też znasz odpowiedź, że nie ma diety dobrej dla każdego.

Dodam jeszcze, że idealna dieta jest rzeczą stale zmieniającą się. To co dzisiaj jest dla danego człowieka idealną dietą, jutro już może być szkodliwe. Człowiek stale zmienia się i okoliczności jego życia też, więc jego potrzeby (np. dieta) również ulegają zmianom.

RPC jest jedyną okolicznością, w której jedzenie jest korzystne dla funkcjonowania ciała człowieka. Jedzenie z innego powodu, szkodzi ciału, chociaż może dać korzyść w inny sposób, np. towarzyski, przyjemność, uspokojenie się.

Kiedy pojawia się RPC, najlepszym rozwiązaniem dla ciała jest dostarczenie ciału tego, czego domaga się. Jeżeli RPC nie zostanie zaspokojona, ciało jest ranione i cierpi.

Alenara podała sposób na ustalenie, czy odczucie głodu spowodowane jest RPC czy chcącą uwolnić się emocją. Żeby to ustalić, dany człowiek wyobraża sobie, że nie zje tego, na co ma ochotę, żeby zaspokoić głód. Wyobrażając to sobie, człowiek zwraca uwagę na emocjonalną reakcję ciała. Jeżeli zupełnie nie ma reakcji, to wskazuje raczej na RPC. Gdyby nastąpiła reakcja emocjonalna, szczególnie na bazie strachu, to wskazuje na inną niż RPC przyczynę. Najczęściej wtedy chodzi o uwalniającą się emocję lub strach.

Metoda świadomego jedzenia (opisana wcześniej) wykształca u praktykującego umiejętność rozróżnienia, czy chodzi o RPC czy o emocje. Świadome jedzenie znacznie ułatwia ustalanie i

utrzymywanie najwłaściwszej diety.

Emocje są czynnikiem najczęściej powodującym, że człowiek sięga po jedzenie, jeżeli żyje w społeczeństwie ludzi mających pełno jedzenia. W instynkcie znajdują się zablokowane reakcje emocjonalne, uczucia, obrazy i myśli. One gromadzą się tam od momentu poczęcia, część z nich ma źródło nawet w poprzednich żywotach. Intelekt nie wie o ich istnieniu. Podświadomość, która nie radzi sobie z przetworzeniem tych danych, stara się wysłać je intelektowi, bo przetwarzanie danych to jego specjalność. Instynkt zajmuje się gromadzeniem danych i wykonywaniem programów (mechanizmów działających bez potrzeby uwagi intelektu) – to już opisywałem.

Zatem kiedy podświadomość stara się przekazać intelektowi wymienione wyżej dane, z którymi sobie nie radzi, człowiek może najpierw poczuć głód. Jeżeli w tym momencie człowiek zwróci wystarczającą uwagę na samo pojawiające się odczuciu głodu i zapyta siebie, czy na pewno jest głodny, to łatwo stwierdzi, że nie, że to nie jest głód. Jednak większość ludzi nie zatrzymuje się myślą kiedy poczuje głód, od razu zabierają się do wkładania pokarmu w ciało. Wtedy, oczywiście, ciało cierpi, bo dostaje dodatkową porcję czegoś, co w pełni musi usunąć, żeby utrzymywać się we właściwym stanie działania.

Metoda świadomego jedzenia, jeżeli wykonywana jest choćby tylko w części w momencie odczuwania głodu, pozwala nauczyć się rozróżniać między RPC a emocjonalną reakcją. Jeżeli człowiek nie zatrzymuje się mentalnie w momencie poczucia głodu, nie zagłębia się w jego przyczynę, wtedy „wpycha z powrotem” to, co podświadomość podsuwa intelektowi do rozwiązania. Może to być zablokowana reakcja emocjonalna z dzieciństwa.

Co dzieje się, kiedy człowiek, zamiast skupić się na pojawiającym głodzie, skupia się na jedzeniu? Zablokowane emocja, uczucie, obraz, myśli zostają z powrotem wepchnięte głębiej do podświadomości. Problem zostaje nadal nierozwiązany, bo człowiek nie zastanowił się, nie sięgnął głębiej. Ten nie usunięty problem drąży go od środka.

Uwalniające się w czasie postu (najpierw w postaci głodu) emocje,

jeżeli jest ich dużo, mogą być dość nieprzyjemne. Wtedy człowiek, nie w pełni rozumie, co się z nim dzieje, że staje się tak wrażliwy, nerwowy i niecierpliwy. Jeszcze wtedy kojarzy to z głodem i kiedy powraca do jedzenia, odczuwa ulgę, bo to wszystko znika. Jednak gdyby wtedy (zamiast zacząć jeść)skupił się na odczuwaniu tego, co wnętrze mu podsuwa, głód zmniejszyłby się albo zaniknął a psychika miałaby szansę być oczyszczona z problemu. Proces oczyszczania się psychiki podczas postu przebiega tak, że jest wiązany z głodem.

Oczyszczanie psychiki w czasie postu jest bardziej odczuwalne i trudniejsze do zniesienia przez otyłych. Właśnie ci ludzie doprowadzili się do otyłości z tego powodu, że ich psychika chciała rozwiązać zablokowane dane, co było odczuwane jako głód. Jak łatwo domyśleć się, właśnie ci ludzie najbardziej potrzebują postu i najtrudniej go przechodzą. W skrajnych przypadkach niektórzy ludzie umierają w czasie poszczenia; nie dlatego że ciało nie dostaje jedzenia, lecz z powodu uwalniających się emocji, z którymi sobie nie radzą wtedy.

Tu widać jeszcze jedną rolę, którą dla człowieka na Ziemi spełnia jedzenie – jest to narkotyk, który pozwala nie myśleć, który pozwala zapominać o tym, co jest nieprzyjemne. Jak wielu ludzi nadużywa tego narkotyku, to widać, głównie po tuszy.

Głód może być powodowany też przez pasożyty żyjące w ciele (np. pleśnie w jelicie). Pasożyty potrafią wpływać na ośrodki odczuwania głodu i smaku w mózgu tak, aby człowiek dostarczał im to, co im niezbędne do życia i dobrego rozwoju. Wiele ludzi uzależnionych od słodyczy ma zapasożycone ciało, w którym rozrastają się kolonie grzybów w jelitach. Kuracja odpasożycająca może przywrócić im zdrowie i uwolnić od nałogu.

NAWYK

to czynność zwyczajowo wykonywana w określonych okolicznościach. Nawyki dotyczące jedzenia to jeden z głównych powodów, dlaczego człowiek je, kiedy nie występuje RPC. Podobnie jak w przypadku innych przyzwyczajeń, człowiek nie

zastanawia się nad tym, czy w danym momencie jego ciało potrzebuje tego co spożywa. Po prostu, robi to, bo tak przyzwyczaił się.

Jednym z najczęstszych nawyków to zasiadanie do stołu z powodu pory posiłku. Podział posiłków na śniadanie, obiad, kolację albo inny podział powoduje, że człowiek je rytmicznie, jednak to nie uwzględnia RPC.

Inny nawyk dotyczy rodzaju pokarmu. Herbata bez cukru z ciastkiem na podwieczorek, kawa rozpuszczalna z mlekiem i cukrem rano po wstaniu, kluski z kiszoną kapustą i sosem, piwo i frytki przed telewizorem, lody w czasie spaceru w mieście – to przykłady przyzwyczajeń. Prawdopodobnie mógłbyś wymienić tu także twoje. Człowiek wybiera, preferuje jeden pokarm a nie lubi innego, w zależności od okoliczności. Zależy to od kilku czynników, wśród których sugestia środowiskowa ma największy wpływ.

Warto dodać, że nawyk wyrabia automatyczne reakcje ciała, dlatego w określonej okoliczności (np. czas, otoczenie, zapach) człowiek czuje smak na dany pokarm. To jest dobry przykład na to, jak sugestia środowiskowa programuje instynkt.

Nawyk można dużo łatwiej zlikwidować niż uzależnienie. Jak odróżnić nawyk od uzależnienia? Zobaczyć reakcję emocjonalną. Ogólnie rzecz biorąc, jeżeli rezygnacja z określonej czynności nie powoduje nieprzyjemnej reakcji emocjonalnej, to czynność ta była nawykiem. Próby rezygnacji z uzależnienia powodują nieprzyjemne reakcje emocjonalne (którym mogą towarzyszyć nieprzyjemne reakcje ciała), np. drażliwość, złość, wybuchy nienawiści. Inaczej opisując, im mniejsza reakcja emocjonalna, tym mniejsze uzależnienie. Ostrej granicy między uzależnieniem a nawykiem nie ma.

NAŁÓG

jedzenia jest jednym z najczęściej występujących na Ziemi. Tak, od jedzenia lub picia można uzależnić się; wpaść w nałóg jedzenia ogólnie albo jedzenia czegoś określonego. Nałóg wygląda niby tak

samo jak przyzwyczajenie, jednak kiedy próbujesz zrezygnować, czujesz jak psychika i ciało buntują się.

Najczęściej człowiek uzależnia się od cukru, kawy, napojów gazowanych, soli, produktów mlecznych, chleba, mięsa. Kiedy nałogowiec nagle postanawia odstawić obiekt, od którego jest uzależniony, czuje, że ciało domaga się go. Dla przykładu, ciało uzależnione od mięsa, a pozbawione go, będzie domagało się go smakiem, co może wpłynąć na samopoczucie. Człowiek przez tygodnie będzie czuł, że ma nieodpartą ochotę na np. schabowego, nawet może mu się przyśnić, że go je.

W przypadku uzależnienia łatwo jest pomylić się w ocenie, czy łaknienie na określony pokarm spowodowane jest nałogiem, RPC czy pasożytami. Dlatego człowiek niebiegły w metodzie świadomego jedzenia może nie za każdym razem bezbłędnie ocenić, czego, ile i kiedy ciało potrzebuje. Jednak systematyczne ćwiczenie metody ŚJ prowadzi do umiejętności szybkiego rozróżniania między RPC, nałogiem a innymi czynnikami.

Mocne łaknienie na określony pokarm może być powodowane także przez pasożyty. Pasożytów chętnych do zamieszkania w ciele człowieka jest dużo więcej, niż przeciętny mieszkaniec Ziemi wyobraża sobie. Wiele z nich potrafi silnie wpływać na preferencje smakowe człowieka. Praktycznie można powiedzieć, że niektóre pasożyty zniewalają człowieka do tego stopnia, że ten je głównie to, co wspomaga je w rozwoju. Przykładem mogą być grzyby. Jeżeli ich kolonia rozrośnie się wystarczająco w jelicie grubym, to człowiek staje się nałogowym pożeraczem słodyczy (czekolada, lody, ciastka).

Im człowiek jest bardziej uzależniony od jedzenia, tym trudniej mu pościć i tym bardziej nieprzyjemny jest sam proces poszczenia dla niego. Reakcje ciała poszczącego, który jest uzależniony od jedzenia, są takie same jak w przypadku człowieka poddanego kuracji odwykowej z papierosów, alkoholu czy narkotyków. To jedno z klinicznych potwierdzeń, że jedzenie jest rodzajem nałogu człowieka. Człowiek żyje w tym nałogu od czasu niemowlęctwa.

Nałogowe jedzenie (wręcz życie w tym nałogu) to jeden z głównych czynników, dlaczego ciało statystycznego mieszkańca Ziemi

wytrzymuje mniej niż sto lat, w ciągu życia chorując i starzejąc się. Oryginalnie ciało człowieka nie ma ograniczenia co do długości życia, bo jest zaprogramowany na nieśmiertelność (nie chodzi tu o niezniszczalność). Człowiek niszczy go m. in. swoimi nałogami.

WIERZENIE LUB STRACH

często stanowią ważny czynnik, którym kieruje się człowiek przy tworzeniu diety. W tym przypadku wierzenie zbudowane jest na strachu, że ciału brakuje jakiejś substancji i dlatego należy wprowadzić ją przez spożywanie określonych pokarmów. Poza strachem z powodu wystąpienia braków w ciele, człowiek może wierzyć, że jedzenie czegoś daje korzyść ciału.

Oto niektóre przykłady wierzeń (wybrałem same fałszywe):
- Picie mleka wzmacnia kości i zęby, bo mleko zawiera dużo wapnia.
- Człowiek potrzebuje (jeść) wszystko.
- Trzeba jeść dużo owoców i warzyw.
- Mięso jest niezbędne do prawidłowego rozwoju ciała, ponieważ m. in. dostarcza witaminy B.
- Trzeba codziennie wypić minimum 2 litry wody.
- Jeść należy często a mało.
- Kto ciężko pracuje, ten musi dużo jeść.
- Jedz dużo, żebyś był silny i urósł duży.

Te i wiele innych błędnych wierzeń, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, i często ślepo naśladowanych, wpływa na dietę człowieka. Ludzie z takimi lub innymi wierzeniami co do jedzenia, spożywają niektóre pokarmy tylko dlatego, że wierzą w ich określone działanie na ciało. Tego rodzaju wierzenia są też brane pod uwagę przy tworzeniu i propagowaniu różnych diet (np. odchudzających, oczyszczających, tuczących, uzdrawiających).

Faktem jest, że z natury ciało jest samowystarczalne a potrzebuje jedynie właściwie obsługującego go umysłu. Im bardziej człowiek wierzy, że ciało potrzebuje czegoś z zewnątrz, tym mocniej uzależnia działanie ciała od tego czegoś.

To też fakt, że każdy człowiek jest innym światem, tworzy i przejmuje inne potrzeby, wierzenia – m. in. dlatego nie ma jednej diety właściwej dla wszystkich. Najlepszą dietą dla danego człowieka jest ta, która w pełni zaspokaja RPC.

Szczególnie często spotykanym wierzeniem jest przekonanie, że człowiek musi dużo jeść, żeby mieć wystarczająco dużo energii a więc także siły. Człowiek, który wierzy, że jedzenie jest niezbędnym paliwem dającym energię ciału (jak benzyna silnikowi), będzie skłonny do przejadania się. Obserwacja pokazuje, że częściowo jest to faktem, bo zbytnie ograniczanie tego, na co RPC wskazuje, wyraźnie osłabia ciało. Większość ludzi ma tak zbudowany (zaprogramowany) instynkt – to już wytłumaczyłem wcześniej.

Błędne wierzenia powodują spożywanie pokarmów, których ciało nie potrzebuje, które go obciążają a nawet szkodzą. Dla przykładu, wierzenie, że „trzeba jeść dużo owoców”, jest błędnie rozumiane. Chodzi o to, że nie należy zwiększyć ilości spożywanego pokarmu poprzez dołożenie owoców do posiłków. Dla wielu ludzi zmiana diety na taką, która proporcjonalnie zawiera więcej owoców, daje korzyść ciału.

Jak łatwo domyśleć się, strach i wierzenia dotyczące jedzenia i pokarmów czynią więcej szkody człowiekowi niż dają pożytku. Szczególnie cierpią z tego powodu bezbronne dzieci, zmuszane przez dorosłych do jedzenia.

Spotkałem się też z wierzeniem, że jeżeli człowiek nie zjadł do końca otrzymanej porcji pożywienia, to kusi los, który w przyszłości może przez to ukarać go brakiem jedzenia.

Jeszcze jedna istotna sprawa odnośnie wierzeń. Jeżeli dany pokarm zawiera dużo substancji (witamina, minerał, pierwiastek), to nie znaczy, że „trzeba go spożywać”, żeby dostarczyć ją ciału. Przykładem może być mleko krowie, zawierające dużo wapnia. Wydawałoby się, że regularne picie dużej ilości mleka zapobiegnie niedoborowi wapnia w ciele. Jednak wynik takiego działania jest odwrotny. Picie dużej ilości mleka krowiego (szczególnie gotowanego) powoduje niedobór tego pierwiastka w ciele człowieka. Wytłumaczenie tego wymagałoby zagłębienia się w inny temat, związany z wpływem poszczególnych pokarmów na ciało

człowieka.

Jedzenie z powodu wiary albo strachu nie zaspokaja RPC, a to znaczy, że szkodzi człowiekowi.

NUDA

i jedzenie też mają wiele wspólnego. Czy zdarzyło ci się “zabrać za jedzenie”, ponieważ uznałeś, że jest to czynność, która w danym momencie najmniej cię nudzi albo pozbawia nudy? „Dlaczego jesz?” – „Bo nie mam nic innego do roboty.” albo „Dla zabicia czasu.” Znasz te lub podobne wyrażenia?

Czynności związane z przygotowaniem jedzenia, spożywaniem pokarmu i potem sprzątaniem są wystarczająco kuszące, żeby człowiek zdecydował się przejść do nich w chwili, kiedy nie znajduje nic innego do zrobienia.

Kiedy czujesz nudę, wtedy zamiast jeść możesz kontemplować albo wykonywać inne tzw ćwiczenia duchowe. Wiesz już zapewne, że jedzenie z powodu nudy jest niepotrzebnym obciążeniem ciała, marnotrawstwem czasu, energii i pieniędzy.

Człowiek który postanawia jeść, bo nudzi się, często robi to także dlatego, że lubi smak. Zatem tworzy się zależność: nuda >> chęć jej pozbycia się >> zaznanie smaku >> (chwilowa) poprawa samopoczucia. Takie powiązanie, jak łatwo domyśleć się, jest dość zgubne dla ciała człowieka. To objawia się najczęściej otyłością i związanymi z nią niedomogami ciała. Łatwo wtedy wpaść w uzależnienie.

POSTANOWIENIE ZMIANY

które zazwyczaj jest oparte na wierzeniach, bywa powodem do modyfikacji diety. Postanowienie takie może dotyczyć wyglądu ciała, sposobu jego działania, samopoczucia lub psychiki.

Jednym z najczęściej podejmowanych postanowień jest uszczuplenie otyłego ciała. Większość ludzi wie, że nadmiar spożywanego pokarmu powoduje otyłość. Część z nich postanawia zmienić dietę tak, żeby pozbyć się nadmiaru swojego tłuszczu.

Postanowiwszy dokonać zmianę człowiek dobiera dietę czyli pokarmy, czas i sposób jedzenia. Przy tworzeniu takiej diety decydujący wpływ mają wiedza i wierzenia danego człowieka.

Z tego powodu człowiek może jeść jakieś odżywki, sztucznie wyprodukowane witaminy, mikroelementy lub też pić zioła. Będzie to robił z powodu postanowienia dokonania zmian, nie z powodu RPC a to znaczy, że może taką dietą szkodzić sobie.

Postanowienia dotyczące diety występują często wśród ludzi zainteresowanych świadomym samorozwojem. Człowiek ten decyduje się na spożywanie określonych, a ograniczenie albo usunięcie innych, pokarmów. Zmienia też sposób jedzenia i czas posiłków. Jeżeli idzie to w kierunku zaspokojenia RPC, to realizowane postanowienia korzystnie wpływają na danego człowieka, jeżeli nie, to najprawdopodobniej szkodzą.

Jednym ze szczególnych (odnośnie tematu tej książki) postanowień jest zupełne odstawienie jedzenia, żeby stać się niejedzącym. Także w tym przypadku, jeżeli chodzi o wpływ na danego człowieka, reguła RPC nadal jest aktualna. Jeżeli postanowienie wspiera RPC, to daje korzyść, jeżeli nie, to szkodzi człowiekowi.

Podejmując postanowienia odnośnie diety warto wiedzieć, że najkorzystniej jest brać pod uwagę RPC. Jeżeli jest to dążenie do niejedzenia a RPC wskazuje na pobieranie pokarmu, to właściwa droga prowadzi do pracy nad zmianą RPC (np. poprzez wizualizację).

TOWARZYSTWO

i jego zwyczaje mogą zachęcać człowieka do jedzenia. Spotkania towarzyskie zazwyczaj połączone są ze spożywaniem pokarmu – to jeden ze szkodliwych dla zdrowia zwyczajów. Wtedy najczęściej je

się nie ten pokarm, który ciało rzeczywiście potrzebuje. Dodatkową szkodę powoduje przejadanie się, bo np. gospodarze zachęcają do spróbowania wszystkiego. Poza tym warunki są niekorzystne do spożywania posiłku, chociażby dlatego, że w czasie jedzenia trwa rozmowa.

Może być trudno skończyć albo zmienić zwyczaje, jednak w przypadku jedzenia w towarzystwie, ze względu na zdrowie, warto to zrobić. Oczywiście możliwym jest zdrowe (zgodnie z RPC) jedzenie w towarzystwie, chociaż wtedy jest trudniej skupić się na sobie a nie na rozmowie.

Czy wyobrażasz sobie spotkanie towarzyskie, zupełnie bez jedzenia? Jest to możliwe i może być całkiem udane, jeżeli z góry poinformuje się mających przyjść gości, dlaczego będzie bez jedzenia. Najwyżej, ludzie którym to nie spodoba się, nie przyjdą.

SMAK, ZAPACH I WYGLĄD

mogą być na tyle interesujące lub kuszące, że człowiek postanowi zjeść (wypić) coś, mimo że zupełnie nie czuje głodu (pragnienia). Tak zwana sztuka kulinarna jest rozbudowaną gałęzią życia człowieka na Ziemi. Faktem jest, że często to, co wygląda (z powodu kształtu, ułożenia, koloru) smacznie, wcale takie nie jest.

Jedną z największych szkód w odżywianiu się, którą człowiek zrobił sobie (nadal robi), jest stosowanie dodatków smakowych. Należą do nich sól, cukier, przyprawy, wzmacniacze smaku, poprawiacze wyglądu i zapachu. Dlaczego stosowanie ich szkodzi ciału? Głównie dlatego, że oszukuje i rozregulowuje naturalną funkcję ciała wyczucia smakiem, co jest mu potrzebne.

„To jest bez smaku.” „Smakuje jak trociny.” – Jeżeli człowiek tak myśli o potrawie, to jest wyraźna wskazówka, że ciało nie potrzebuje tego pokarmu. Lepiej dla ciała, jeżeli nie zje tego niż żeby przyprawiał potrawę i w ten sposób oszukiwał naturalną funkcję ciała. Zmysł smaku, zależny bezpośrednio od RPC, działa w sposób doskonały. Kiedy ciało czegoś potrzebuje, zmysł smaku powoduje, że człowiek zjada to „ze smakiem”, nawet jeżeli nie ma

tam żadnych dodatków. Wtedy może zdarzyć się nawet tak, że zastosowanie dodatku smakowego spowoduje odczucie popsucia smaku potrawy.

Ziemniaki bez soli smakują wspaniale, kiedy ciało je potrzebuje ale są „mdłe” i „bez smaku”, kiedy jedzenie ich szkodzi mu. Truskawki, jagody, maliny mają „cudowny smak”, same z siebie, kiedy ciało ich potrzebuje. Kiedy jednak ich jedzenie jest dla ciała nadmiarem, zmysły informują człowieka, że są „za kwaśne”, „za mało słodkie” itp., dlatego wtedy „lepiej smakują z bitą śmietaną i cukrem”.

Używanie dodatków zmieniających wygląd lub smak jedzenia powoduje, że ciało jest oszukiwane a człowiek je bardziej z powodu smaku niż RPC. Po przyzwyczajeniu się do smaku (wyglądu) wywoływanego przez dodatki, człowiek częściej czuje głód na smak niż na jedzenie określone przez RPC.

Dodatki uzależniają człowieka. Cukier, sól, pieprz, papryka to najczęściej spotykane uzależniacze i substancje oszukujące smak – naturalną funkcję regulującą odżywianie według RPC.

Zrezygnowanie z dodatków, szczególnie smakowych, daje dużą korzyść człowiekowi. Wtedy zmysł smaku dokładniej informuje, co i ile ciało potrzebuje. Działanie jest proste – jeżeli coś nie smakuje bez dodatków, to znaczy, że ciało nie potrzebuje tego.

Niektórzy ludzie dzięki wiedzy na temat działania dodatków do żywności, głównie smakowych, zbudowali dobrze prosperujące firmy. Wielkie, międzynarodowe firmy sprzedające szybko przyrządzane („dobre w smaku”) potrawy są tu dobrym przykładem. Ich zyski pieniężne, połączone z wielką szkodą dla zdrowia milionów ludzi (nowotwory i śmierć), to suma ich działalności i powszechnej niewiedzy dotyczącej zmysłu smaku.

BIEDA, OSZCZĘDNOŚĆ

powoduje, że wielu ludziom „szkoda” zostawić, a potem wyrzucić, niezjedzoną część przygotowanego posiłku. Mówią, że „to jest marnotrawstwo”, „wyrzucanie pieniędzy”. Wydaje się, że takie

działanie spowodowane jest przede wszystkim oszczędnością. To fakt, wyrzucanie jedzenia jest marnotrawstwem, natomiast zachowanie go na potem oszczędza energię i pieniądze. Jednak analiza psychiczna częściej wykazuje strach u podłoża takiego zachowania.

Pomijając tutaj rozważanie RPC; zjadanie zostawionego na później pokarmu (szczególnie jeżeli został ponownie odgrzany) czyni więcej szkody ciału. Wiele przygotowanych potraw psuje się znacznie szybciej niż surowce użyte do przygotowania. Ponowne ogrzewanie potrawy wytwarza więcej szkodliwych dla ciała substancji.

Ludzie, szczególnie ci, którzy doświadczyli głodu z powodu biedy, klęski żywiołowej lub wojny, mogą mieć wyrobione w sobie przekonanie, żeby nie marnować żywności. Szczególnie jeżeli biorą pod uwagę głód panujący wśród milionów biednych ludzi na Ziemi, czują się winni albo wręcz współodpowiedzialni za to.

Mój dziadek (człowiek wielkiego serca) był taki. Wolał zjeść ugotowane ziemniaki, które już kilka dni stały w lodówce, niż wyrzucić je, nawet jeżeli zupełnie nie był głodny. Żywność, nawet jej resztki, traktował prawie jak złoto. Dlatego hodował świnię, żeby nic się nie zmarnowało.

PRZYMUS

jedzenia wiąże się głównie z jedną z najpoważniejszych krzywd, które rodzice czynią dzieciom – zmuszanie ich do jedzenia więcej niż chcą lub tego, na co nie mają łaknienia. Dziecku należy zostawić swobodny wybór co do pokarmu i ilości. Jednak lepiej dla ich zdrowia jest chronić je (żeby nie uzależniły się) przed truciznami typu słodycze, czipsy, frytki, zapiekanki, pizza a także produkty mleczne i robione z pieczonej mąki.

Niektóre dzieci są okłamywane, żeby jadły. Mówi się dziecku, że zawartość talerza „musi zjeść do końca", bo jeżeli nie, to np. będzie miało piegi albo ktoś czy coś złego zabierze je. Takie sugestie też są przymusem. Czynią szkodę w psychice dziecka, co może szkodliwie przejawiać się w sferze jedzenia, potem w jego życiu dorosłym.

Przymus jedzenia dotyczy też pór posiłków. Ktoś nie pozwala innemu (np. swojemu dziecku) jeść wtedy, kiedy ten czuje głód, tylko każe mu czekać, aż przygotowywane danie będzie gotowe – „Teraz nie jedz, czekaj, bo zaraz będzie obiad”. Albo, jeszcze gorzej, każe jeść bo jest pora posiłku: „Teraz jest obiad, masz grzecznie wszystko zjeść!”

Zmuszanie siebie albo innych do jedzenia w oznaczonych porach wprowadza rytm do porządku dnia, uzależnia i prawie zawsze jest niezgodne z RPC (każdy człowiek jest innym światem).

Zabranianie czegoś jest także przymusem (żeby tego nie robić) i ma zastosowanie w jedzeniu. Jeżeli człowiek zabrania sobie albo innym jedzenia tego, na co wskazuje RPC, to szkodzi ciału.

Przymus, zakaz jedzenia może być stosowany przejściowo w ochronie siebie i innych ludzi, szczególnie dzieci, przed spożywaniem substancji szczególnie szkodliwych, do których należą m. in. słodycze, smażone, pieczone i wędzone potrawy oraz produkty robione z mleka zwierzęcego. Jednak w tym przypadku warto więcej uwagi i pracy poświęcić na psychikę i wychowanie. Jedzenie tych potraw nie jest niezgodne z RPC, jest spowodowane uzależnieniem. Uzależnienie może być psychiczne, smakowe albo powodowane przez pasożyty.

NAGRODA

(w postaci pokarmu) jako pocieszenie siebie albo kogoś innego może być wystarczającą przyczyną do jedzenia. Czy zdarzyło ci się zjeść coś, żeby pocieszyć się w smutku, nie zadowoleniu albo wynagrodzić sobie coś? Przykłady: „Dzisiaj miałam nerwowy dzień, to teraz przynajmniej zjem sobie coś dobrego.” „Nie zdałem egzaminów, kupię sobie loda na pocieszenie.” „Pocieszmy się, chodźmy do restauracji na dobrą kolację.”

W tym przypadku jedzenie może być traktowane jako rodzaj odskoku albo schronienia od kłopotu, trudności, nieprzyjemnej sytuacji. Czynność jedzenia i jego smak, traktowane są przez ludzi

jako czynniki dające przyjemność. Często taki program pochodzi z dzieciństwa. Wielu rodziców robi ten błąd, nagradzając dzieci np. słodyczami, lodami za wykonanie czegoś „dobrego”. W ten sposób wbudowują w instynkt dziecka sugestię, że zjedzenie czegoś „smacznego” może być nagrodą albo pocieszeniem.

Nagrodą są też wszelkie produkty spożywcze, najczęściej słodycze, które daje się np. zwycięzcom konkursu, uczniom na zakończenie roku szkolnego, dzieciom za dobre zachowanie. Takie działanie mocno sugeruje, że jedzenie pewnych pokarmów jest nagrodą, o którą warto starać się albo nawet walczyć.

Jedzenie tylko dla nagrodzenia albo pocieszenia jest niezgodne z RPC więc rani ciało. Dodatkowo wzmacnia uzależnienie od smaku i nie pozwala zablokowanym reakcjom emocjonalnym uzewnętrznić się. Warto zbadać siebie samego, czy mam taki program, żeby ewentualnie świadomie usunąć go. To uwalnia od jednego z uzależnień.

UZIEMIENIE

to jedna ze szczególnych przyczyn jedzenia, która często dotyczy ludzi wprowadzających SŻBJ. To pozwala im „uziemić się”, żeby za bardzo nie „fruwać” w obłokach duchowości (czego przedtem mogli nie doświadczać). Niejedzący też potrzebują bycia w równowadze między materią a duchem.

Jedną z funkcji jedzenia jest wiązanie człowieka z fizyczną materią, szczególnie z Ziemią. Graficznie to przedstawiając można powiedzieć, że jedzenie obciąża niejedzącego na tyle, żeby nie oderwał się od Ziemi jak balon. Z drugiej strony, zbyt dużo jedzenia potrafi przygnieść człowieka do Ziemi tak, że nie jest w stanie „podnieść się na duchu”.

W przypadku niektórych niejedzących, którzy jeszcze nie nauczyli się utrzymywać równowagi między materią a duchem, jedzenie jest czynnikiem pomocniczym, dzięki któremu uziemiają się. Jest to jeden z powodów, dlaczego niejedzący może okresowo mieć ochotę na zjedzenie czegoś obciążającego (przymulającego). Im niższe

wibracje ma pokarm, tym dłużej i lepiej uziemia. Dla przykładu, szklanka soku z marchwi obciąża mniej i na krócej niż tłusty kotlet mielony o tej samej masie.

Niejedzący może inaczej interpretować swoją ochotę na zjedzenie czegoś uziemiającego. Może np. czuć i mówić, że to zmysł smaku, przyzwyczajany przez całe życie, domaga się wrażeń. Poza tym dość często potrzeba uziemienia pokrywa się z RPC. Wtedy korzystniej jest jeść.

Także inni ludzie, nie tylko niejedzący, mogą odczuwać potrzebę uziemienia się. Są to zazwyczaj ludzie skupieni na duchowej stronie życia. Ze względu na ich delikatną naturę i sposób w jaki ich czuję, mam zwyczaj nazywać ich aniołkami. One, żeby za bardzo nie „fruwać”, potrzebują czasem zjeść coś „ciężkiego”, co daje im lepsze samopoczucie i poprawę stanu zdrowia.

Kiedy kontakt z Ziemią (materią) zbytnio rozluźnia się, to człowiek może tracić tzw „poczucie rzeczywistości”. Jednym z rezultatów takiego rozluźnienia może być choroba ciała.
Znam ludzi mających słaby kontakt z Ziemią. Cierpią z tego powodu, np. mają problemy finansowe, trudno im znaleźć zadowalająco płatną pracę a nawet chorują chronicznie. Co ciekawe wyniki badań nie wskazywały na chorobę a człowiek cierpiał z powodu np. bólu. Zmiana diety na „cięższą” spowodowała, że samopoczucie poprawiło się, bo choroba zniknęła albo znacznie zmalało jej dolegliwe działanie, a człowiek zobaczył wyraźniej rozwiązanie problemów finansowych.

To co nazywane jest śmiercią głodową, nie zawsze nią jest, mimo że spowodowane jest zbyt długim niespożywaniem pokarmu. Wielu spośród ludzi pozbawionych jedzenia umarło nie z organicznego głodu, tylko ze zbytniego rozluźnienia się ich więzi z materią. Istota która jest niewystarczająco powiązana z materią, nie jest w stanie żyć w ciele ludzkim na Ziemi i może zdecydować przejść do innego wymiaru, gdzie nie ma tyle materialności.

INEDYCY, NIEJEDZĄCY

Ilu inedyków i niejedzących żyje na Ziemi – kto wie? Takiej statystyki nie znam. Słyszałem, czytałem o wypowiedziach podających liczbę kilku do kilkunastu tysięcy. Według mojego obecnego odczucia, na Ziemi żyje setki tysięcy ludzi, którym jedzenie nie jest niezbędne do życia.

Faktem jest, że wielu niejedzących to ludzie określani jako „wysoko duchowo rozwinięci". Większość z nich nie jest zainteresowana rozgłosem. Ludzie ci pozostają niepopularni, bo środki masowego przekazu nie mówią o nich.

Największa część niejedzących to ludzie, którzy nie słyszeli o teoriach, hipotezach, filozofii i ruchu niejedzenia. Oni, po prostu, nie jedzą, bo nie czują takiej potrzeby. Często jest tak, że społeczeństwo w którym żyją, uważa ich za chorych, nienormalnych albo nadzwyczajnych, co powoduje, że oni sami czują się takimi.

Szczególnym przykładem są ludzie nazywani anorektykami. Faktem jest, że anoreksja to choroba wywołana zaburzeniami w psychice. Innym faktem jest, że tylko mały procent tych ludzi to rzeczywiście anorektycy. Część z nich to ludzie, którzy nie wiedzą o swojej wrodzonej albo nabytej umiejętności niejedzenia i ulegają sugestii środowiskowej. Sugestia ta działa na nich tak niszcząco, że ma moc doprowadzenia do choroby psychicznej lub nawet śmierci.

Wielu niejedzących trudno rozpoznać, ponieważ dają się zaprosić do kawiarni, na obiad a nawet mogą uczestniczyć w bankietach. Wtedy jedzą z powodów towarzyskich, żeby nie wzbudzić zainteresowania. Jedzą tylko z tego powodu, bo jedzenia i picia nie potrzebują. Poniżej alfabetycznie wymieniłem tylko tych bardzo nielicznych, którzy zostali nagłośnieni przez środki masowego przekazu lub są / byli aktywni w promowaniu takiego stylu życia. Ludzie ci są lub byli przez jakiś czas inedykami / niejedzącymi – jednak nie gwarantuję tego. To są informacje, które znalazłem głównie w internecie ale większości z nich nie sprawdziłem, więc mogą być nieprawdziwe.

Alenara, Szwecja. Mając lat kilkanaście odkryła, jak jedzenie niekorzystnie na nią wpływa. Od tego czasu posuwa się w kierunku niejedzenia, szczególnie kiedy nie czuje się zmuszana do jedzenia. Ma dużo wiedzy na temat życia bez jedzenia. Dzieliła się nią podczas seminariów w Polsce w 2002 r. *Alenara* sama siebie nie nazywa niejedzącą. Uważa, że przyszła na Ziemię, żeby nauczać.

Balayogini Sarasvati, *Amma*, Indie, pozostawał tylko na wodzie przez 3 lata – raport „Rosicrucian Digest" z czerwca 1959.

Barbara Moore, pięćdziesięcioletnia doktor medycyny, wyglądająca na lat trzydzieści, w wywiadzie dla "*London Sunday Chronicle*" 17 czerwca 1951 roku powiedziała, że zamierza żyć 150 lat. W ciągu 12 lat Barbara powoli zmieniała swoje pożywienie, aż doszła do etapu jedzenia tylko surowych owoców, warzyw ich soków oraz ziół. W końcu piła tylko czystą wodę z kilkoma kroplami soku cytrynowego. Mówiła, że w promieniach słońca i w powietrzu jest dużo więcej niż można zauważyć wzrokiem. Sekret polega na znalezieniu metody absorbowania tego czegoś ekstra i przemianę tego w pożywienie. Barbara zginęła potrącona przez samochód podczas swojej pieszej wędrówki przez Stany Zjednoczone.

Caribala Dassi, według raportu „*India's Message*" z 1932 roku, przez 40 lat nie jadła i nie piła.

Christopher Schneider, urodził się 1962 r. w Niemczech. Sam mówi o sobie: "Jestem niejedzącym od sierpnia 1998 roku (...) dało mi to wiele, wiele przeżyć i doświadczeń. Jem trochę czekolady, słodyczy, sera krajanego, czasami codziennie a czasami nic przez tydzień. Wszystko to dla smaku, zaspokojenia zmysłów, uziemienia, nie z potrzeby pokarmu. Prawie codziennie wypiję sobie *Cappuccino* (to coś w rodzaju rytuału) lub rozcieńczone soki jakie się przytrafią."

„*Bangalore General Hospital*" badał w 1953 roku osiemnastoletnią *Danalak Shumi* (*Marcara*, Indie), która wtedy nie jadła i nie piła już od roku – doniosły gazety w sierpniu 1953 roku.

Evelyn Levy, Brazylijka, żona *Steve* (info poniżej). Po powrocie z samotnej podróży po Peru, gdzie przez pięć dni zjadła tylko dwie pomarańcze, zaczęła bardziej interesować się nieśmiertelnością

i życiem w świetle. W tym czasie zaczęła „przeżywać naturalny proces dostrajania się do wysokich wibracji”, co spowodowało brak poczucia głodu. Kiedy później, w 1999 roku, jej mąż postanowił przestać jeść, przeprowadziła proces 21-dniowy razem z nim. Przez dwa lata prowadziła z mężem seminaria na temat niejedzenia, w Brazylii, USA i Polsce.

Giri Bala, Hinduska, urodziła się w 1868 roku i całe swoje życie spędziła w bengalskiej wiosce *Biur*. *Giri* znana była ze swego łakomstwa i z tego powodu często ją drażniono. W wieku lat 12, kiedy jej teściowa posunęła się w żartach za daleko, dziewczynka wykrzyknęła "Wkrótce udowodnię wam, że do końca mojego życia nigdy więcej nie dotknę jedzenia". Wybiegła z wioski i serdecznie płakała jednocześnie modląc się do Boga aby przysłał guru, który nauczy ją, jak żyć tylko w Światłości Boga. Wtedy guru ukazał się przed nią i wprowadził w pewną technikę Krija Jogi, która uwolniła jej ciało od potrzeby materialnego odżywiania się. Od tamtego dnia praktykując jogę, żeby ładować swoje ciało energią ze słońca, eteru i powietrza, *Giri* nie wzięła do ust pokarmu ani płynu do końca swojego życia.
Maharadża Burdwan kazał zabrać ją do swojego zamku i rygorystycznie badać. Po miesiącu wypuścił ją. Stwierdzono, że rzeczywiście nie je i nie pije a jej ciało nie ma wydzielin.

Hira Ratan Manek, Hindus, jeden z najbardziej szczegółowo zbadanych medycznie i naukowo obserwowanych przypadków długiego poszczenia – najpierw przez 211 a potem 411 dni. Przez cały okres postu tylko pił wodę między wschodem a zachodem słońca. Sześciu lekarzy z *Health Care International Multitherapy Institute* obserwowało i badało go codziennie. *Hira* twierdzi, że był badany był także przez NASA.
Hira powiedział, że od roku 1995 tylko pije, jednak sam nie uważa się za niejedzącego. Sprawia wrażenie nie zainteresowanego tematem niejedzenia, chociaż jeździ po Ziemi i propaguje metodę zwaną *Suriya Namskar* (powitanie słońca) prowadzącą m. in. do niejedzenia (jako skutek uboczny).

Jasmuheen, przez środki masowego przekazu najbardziej znana niejedząca w latach dziewięćdziesiątych. Australijka, która po przejściu 21-dniowego procesu w 1993 roku, zupełnie nie jadła przez dwa lata. Potem zaczęła, jak sama mówi, eksperymentować z

małymi ilościami smakołyków, kawy, herbaty. Twierdzi, że jest nadal wolna od potrzeby jedzenia, ale pobłaża swoim zmysłom smaku. Czasem łakomi się na słodycze i pije herbatę albo kawę. Zgodnie z jej zapewnieniem, ilość spożywanego pożywienia to średnio mniej niż 300 kalorii dziennie. *Jasmuheen* propagowała proces 21-dniowy, prowadziła wiele seminariów, szczególnie w Europie Zachodniej i USA.

Joachim M Werdin, autor tej książki. Dalej jest rozdział opisujący moje doświadczenia z (nie)jedzeniem. Więcej informacji umieszczam w internecie na http://inedia.info .

Kamilla, zamieszkała w Londynie emigrantka z Polski interesowała się tajemnicami życia, ezoteryką od strony filozoficznej i dużo na ten temat czytała, np. dzieła Bławackiej. Jej przejście do życia w świetle rozpoczęło się 11 sierpnia 1999, kiedy to w klasztorze, w pełnym odosobnieniu, przystąpiła do inicjacji. Decyzję tę spowodowało uczestnictwo w prelekcji *Jasmuheen* kilka tygodni wcześniej. Już w pierwszym momencie spotkania Kamila "z miejsca od razu wiedziała, że przejdzie przez ten proces". Potem przyznała: "To jest operacja bez noża, (...) i się to bardzo mocno czuje".
Kamilla też nie umartwia ciała i jak powiedziała: "wezmę sobie czasami łyżeczkę chrzanu (...) grzybek w occie, jedną czy dwie łyżeczki, i zjem z wielkim apetytem".
Kamilla w 2001 r. prowadziła w Polsce seminaria na temat życia w świetle.

Kazimierz Karwot, zamieszkały w okolicach Brodnicy, pochodzi z Górnego Śląska. Zanim zaczął "odżywiać się światłem", spędził lata 1999 i 2000 na łonie natury, intensywnie oddając się praktykom duchowym. Podobnie jak w przypadku wielu niejedzących, Kazimierza "przejście na światło" nastąpiło w wyniku kilkunastoletniego podążania drogą świadomego rozwoju duchowego. Inicjację zrobił żyjąc w bardzo skromnych warunkach na skraju wsi Pokrzydowo w Brodnickim Parku Krajobrazowym. Jak sam opowiada, już na dwa miesiące przed "przejściem inicjacji" prawie nic nie jadł. Sam proces inicjacji, który trwał 21 dni, przeprowadził w całkowitym odosobnieniu, w lutym 2001. W czasie pierwszego tygodnia inicjacji, jego ciała fizyczne i duchowe zostały odrodzone.

Marie Frutner, Bawaria, jedyne co przyjmowała przez 40 lat, to woda. Była badana w Monachium w 1835 roku.

Prahlad Jani, mężczyzna żyjący w Indiach, który w 2003 roku, w swoim 76 roku życia, twierdził, że nie jadł i nie pił przez 68 lat. *Prahlad* twierdzi, że kiedy był ośmioletnim chłopcem, został pobłogosławiony przez boginię i od tego czasu nie pił ani nie jadł. Zespół wybrany z członków Związku Lekarzy miasta *Ahmedabad* przeprowadził w szpitalu badania, które nie zaprzeczyły jego twierdzeniu. Przez 10 dni, będąc poddany ścisłej obserwacji, *Prahlad* pozostawał bez jedzenia, picia i kąpieli. W tym czasie ani razu nie oddał moczu a jego stan zdrowia był niezmiennie doskonały.

Michael Werner, jak podała w maju 2005 ananova.com, ten niemiecki naukowiec z *Braunschweig*, oznajmił, że od czterech lat nic nie jadł, jedynie pił wodę z sokiem i inne napoje. Sam nie wiedział, jak naukowo wyjaśnić, że w ten sposób może utrzymywać ciało przy życiu. Chętny był do przeprowadzania badań, mimo że jego koledzy nie za bardzo wierzyli mu, że może żyć np. bez białka.

Steve Torrence, Amerykanin, mąż *Evelyn*, na początku 1999 roku *Steve* uległ wrażeniu książki "Życie i nauczanie mistrzów Dalekiego Wschodu". Jak sam przekonał się, "nasze ciała nie potrzebują fizycznego jedzenia i zaadoptowały się do jedzenia tylko dlatego, że je do tego zmusiliśmy. Jedzenie jest nie tylko niepotrzebne ale też szkodliwe dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia." *Steve* z żoną prowadzili seminaria w Brazylii, Polsce i USA.

Siostra *Suzan Kuruvilla*, zakonnica i stygmatyczka ze stanu *Kerala* w Indiach, która prowadzi tam sierociniec, niejedząca od 13 roku życia.

Theresa Avila, wieśniaczka z Bawarii, od 1926 roku nie tylko nie jadła i nie piła, ale także nie spała mimo codziennej pracy w ogrodzie. „*Aberee* 1960" opisał ją jako jedną z najszczęśliwszych ludzi.

Theresa Neumann, Niemka żyjąca na Ziemi w północnej Bawarii od 1898 do 1962. W wieku lat 20 w wyniku wypadku straciła wzrok i została sparaliżowana. Trzy lata później, dzięki swojej żarliwej

modlitwie do Św. Teresy z *Lisieu* odzyskała wzrok. Od tego czasu przestała przyjmować cokolwiek do ust z wyjątkiem hostii podczas codziennej komunii świętej o szóstej rano. Teresa była też stygmatyczką, krwawiące rany na dłoniach, klatce piersiowej i stopach pojawiały się w czwartki o północy a zanikały w piątki po trzynastej.
Przez 36 lat życia bez jedzenia i picia jej chatkę odwiedziło tysiące turystów. Zapytana co je, odpowiedziała: "Żyję dzięki boskiemu światłu". Teresa parę razy była dokładnie badana i długi czas obserwowana w dzień i nocy – zawsze ponad wszelką wątpliwość stwierdzano, że nic nie je i nic nie pije oprócz porannej hostii. Jeden z największych sceptyków, redaktor "Wiadomości Protestanckich" dr *Frick Gerlitz*, przybył do *Konnersreut*, żeby "zdemaskować katolickie oszustwo", a skończył na napisaniu, w pełni uznania i szacunku, biografii Teresy.

Vasanta Ejma, w wieku 20 lat przeżyła śmierć kliniczną i od tej pory wiedziała, że świat niewidzialny nie tylko istnieje ale również można do niego "iść". Kiedykolwiek się zechce można się z nim łączyć a to daje siłę.
Vasanta prosiła Boga: "spraw o Panie abym była w Tobie, tylko w twoich energiach, przez 24 godziny na dobę". W ten sposób żyła przez dziesięć lat, przechodząc głodówki, modląc się i medytując, aż 13 sierpnia 2001 "poczuła, że wchodzi w 21-dniowy proces odżywiania się światłem".

Vona Tansey; oto, przetłumaczony na polski, cytat z jej strony internetowej.“*Vona* żyje Powszechnym Światłem Duszy (*Universal Soul Light*) od września 2001. Już więcej nie potrzebuję pożywienia, żeby zasilać lub utrzymywać swoje ciało a mimo tego utrzymuje (właściwą) masę ciała i optymalną energię fizyczną. Jako że jej ciało uduchawia się, drga jako szybsza częstotliwość energii i tak rezonuje z bezwarunkową miłością częstotliwości duszy Boskiej Świadomościi (*God-conscious soul frequency of unconditional love*).”

Wiley Brooks, Amerykanin, jeden z najwcześniej poznanych przez środki masowego przekazu niejedzący. Twierdzi, że nie spożywał pokarmów przez około 30 lat, bo jedzenie jest nabytym nałogiem. Kiedy pierwszy raz świadomie zobaczył, jak ludzie wkładają coś do ust i to połykają, przeżył szok. Wiele lat później wyjechał w góry,

gdzie dokonała się w nim głęboka duchowa przemiana, w wyniku której znalazł to, co Biblia opisuje jako "Klucz Życia".
"Wygląda tak, jakby nikt nie zdawał sobie sprawy z tego, że jedzenie nie jest czymś naturalnym lecz nabytym uzależnieniem, podobnie jak picie alkoholu czy palenie papierosów. Czyste, świeże powietrze jest Kosmicznym Zbiornikiem wszystkiego, łącznie z substancjami które budują i utrzymują przy życiu ludzkie ciało."

Will van der Meer, Holender mieszkający w USA, odstawił jedzenie w marca 2001. *Will* prowadził seminarium o niejedzeniu w Poznaniu (grudzień 2003).

Xu Fang, Chinka wolna od potrzeby jedzenia od 1987 roku, kiedy to miała 18 lat. Opisał ją *Valery Mamonov* w swojej książce „*Control for Life Extension*”, 2001.

Zinaida Baranova, Rosjanka z Krasnodaru. Odstawiła jedzenie w marcu 2000, mając wtedy 67 lat. Wkrótce potem zrezygnowała zupełnie z picia. Opisywana była przez gazety, np. „*Pravda*” (2003 07), „Argumenty i Fakty”.

Ilu innych ludzi można znaleźć, szukając wszędzie na Ziemi, którzy żyją bez potrzeby spożywania pokarmów materialnych, a często też bez picia. Ludzie różnego pokroju, z wielu dziedzin życia, o różnych wierzeniach i postępowaniu – każdy z nich to unikalna historia o tym, jak i dlaczego człowiek żyje bez potrzeby jedzenia.

Jeszcze zwracam ci uwagę na fakt, że wiele informacji znajdujących się w internecie jest nie w pełni prawdziwych. Zatem nie musisz wierzyć w to, co niejedzący mówią i co inni o nich piszą. Traktuj to jako możliwość, ale nie pewność. Dzięki temu, że nie tworzysz nowych wierzeń pod wpływem sugestii innych ludzi, stajesz się bardziej wolny, posiadając więcej informacji.

W internecie znajdziesz między innymi tych ludzi opisanych jako niejedzących, alfabetycznie:

Akahi
Anne-Dominique Bindschedler
Anne Catherine Emmerich
Elizabeth the Good

Helen of Enselmini
Camila Castillos
Dirk Schröde
Edith Ubuntu
Elitom ben Yisrael
Erika Witthun
Genesis Sunfire
Henri Monfort
Isabelle Hercelin
Louise Lateau
Maria Domenica Lazzeri
Mary J. Fancher
Master Fu Hui
Master Guang Qin
Master Jue Tong
Master Liao Fong-Sheng
Mony Vital
Nun Shi Hongqing
Oberom C. Silva Kirby
Oleg Maslow
Olga Podorovskaya
Peter Sorcher
Peter Straubinger
Phan Tấn Lộc
Reine-Claire Lussier
runforlove
Veni – Zofia Buczma
Victor Truviano
ViSaBi

POST LECZNICZY

Post leczniczy statystycznie jest najskuteczniejszą materialną metodą leczenia człowieka. Jest metodą najtańszą i najszybszą na:

– pozbycie się najcięższych chorób (rak, cukrzyca, choroby wieńcowe, nadciśnienie, egzema, astma itd.);
– trwałe poprawianie stanu zdrowia;
– odmłodzenie ciała;
– odchudzanie ciała;
– usunięcia z ciała nagromadzonych trucizn i pasożytów;
– zwiększanie poziomu energii życiowej ciała;
– poprawę stanu psychicznego.

W przypadku większości ludzi cierpiących z powodu tzw. chorób cywilizacyjnych, powszechnie uważanych za nieuleczalne, post jest leczeniem prowadzącym do pełnego wyzdrowienia.

Indywidualnie, w zależności od człowieka, post może trwać od jednej doby do ... czasami kilku miesięcy a nawet ponad rok. Jednak w przypadku statystycznego, nieotyłego mieszkańca tzw cywilizacji zachodniej maksymalny czas to ok. 6 tygodni. Najczęściej post leczniczy trwa 7 do 28 dni. Pościć może prawie każdy umysłowo zdrowy człowiek, który się tego nie boi i nie zostaje do postu zmuszany. Emocje (nie brak jedzenia) wywołane przez strach w czasie postu mogą zabić ciało.

Jest kilka metod leczenia człowieka postem:
1. Na sucho – nic nie jest brane do ust, nawet ani kropla płynu.
2. Na wodzie – można pić tylko wodę.
3. Na ziołach – pije się roztwory wodne zrobione z ziół.
4. Na sokach – pije się soki owocowe lub warzywne; właściwsza nazwa to: dieta sokowa.

POST NA SUCHO

Zgodnie z zasadą: “najprostsze rozwiązania są najskuteczniejsze”,

post suchy, podczas którego nic nie jest brane do ust, nawet woda, daje najgłębsze oczyszczenie i uzdrowienie w ciele człowieka. Skuteczność postu suchego jest od 2 do 3 razy większa w porównaniu z postem na tylko czystej wodze. Można zatem powiedzieć, że tygodniowy post suchy daje takie wyniki jak dwu- do trzy-tygodniowy post na wodzie. Ideałem suchego postu jest to, że nie tylko nie pije się jakiegokolwiek płynu ale też nie dotyka wody, to znaczy m. in., że w tym czasie człowiek nawet nie myje się.

Na sucho można pościć zazwyczaj od 1 do 14 dób, to zależy od kilku czynników. Im bardziej gorące i suche powietrze, tym krócej pości się. Im większy wysiłek fizyczny, powodujący pocenie się, tym krócej ciało może wytrzymać bez wody. Jeżeli warunki (temperatura i wilgotność powietrza, aktywność fizyczna) są normalne, statystyczny mieszkaniec regionu klimatu umiarkowanego może pościć na sucho 7 dni.

Ciało podczas postu suchego może ulec niewielkiemu odwodnieniu. Można pozwolić na niewielkie odwodnienie, jednak bardzo ważne jest aby podczas całego postu suchego regularnie sprawdzać ciało. Jeżeli odwodnienie ciała posunie się poza poziom krytyczny, wtedy tego procesu normalnie nie można odwrócić (przywrócić właściwe nawodnienie ciała) a wtedy ciało przestaje funkcjonować (umiera). Zazwyczaj pierwsze 4 doby bez picia (i jedzenia) nie wymagają specjalnej troski, natomiast potem należy stan nawodnienia ciała kontrolować, np. poprzez obserwację skóry.

Inny ważny czynnik, który wpływa na długość bezszkodowego poszczenia suchego, to zawartość w ciele substancji do usunięcia. Jeżeli, np. człowiek przed postem suchym jadł dużo słonych potraw, co spowodowało większe nagromadzenie soli w ciele, niemądrym czynem byłoby rozpoczynanie suchego postu przed usunięciem tego nadmiaru. Z tego można wyciągnąć wniosek, że zanim zacznie się post suchy, warto wpierw pościć na czystej wodzie.

Dobrym rozwiązaniem jest rozpoczęcie postu z piciem tylko czystej wody. Od ósmego dnia postu odstawia się wodę i tym rozpoczyna post suchy. W ten sposób zaczyna się post suchy, po usunięciu z ciała nadmiaru soli i substancji, do których usunięcia potrzebna jest woda.

Zazwyczaj już po dwóch, trzech dniach postu na wodzie pragnienie ciała znacznie zmniejsza się, dlatego odstawienie wody po tygodniu nie stanowi wielkiego wyzwania.

POST NA WODZIE

Woda jest jedyną substancją, którą można spożywać. Woda powinna być czysta, najlepiej deszczówka (zebrana z dala od zanieczyszczonego powietrza) albo destylowana. Jeżeli używasz wody destylowanej, to najpierw ochłódź ją do pojawienia się lodu (proces strukturyzowania) i następnie odstaw jako już gotową do picia. Pij wodę o temperaturze pokojowej albo ciepłą.

Do wody nie dodaje się czegokolwiek, ani cukru, ani kropli soku cytrynowego, ani miodu, także nie kawy, herbaty. Picie wody zawierającej dodatki zaburza proces trawienia, nie pozwala ciału w pełni przestawić się na odżywianie wewnętrzne (wyłączyć układu trawiennego). Podczas poszczenia z nie uruchomionym odżywianiem wewnętrznym następuje szybsze zużywanie się ciała. To objawia się m. in. szybszym chudnięciem i gorszym samopoczuciem i może powodować przyspieszoną utratę minerałów. Proces ten nazwany jest głodowaniem; jeżeli jest przedłużany, prowadzi do śmierci głodowej.

Post na wodzie trwa od jednej doby do kilku (w skrajnych przypadkach nawet kilkunastu) miesięcy. Długość ta zależna jest m. in. od masy nagromadzonych nadmiarów (głównie tłuszczu) i aktywności fizycznej poszczącego. Średnio można przyjąć, że na “spalenie” 1 kg tłuszczu ciała potrzeba od 2 do 4 dób. Dla przykładu, człowiek, który ma 20 kg nadwagi, może dodać od 40 do 80 dób do postu właściwego. Sam post właściwy trwa zazwyczaj od 1 do 40 dób; zazwyczaj im dłużej tym lepiej dla zdrowia. Każdy krótki czas poszczenia jest dobry dla ciała, jednak korzystniej jest pościć minimum 14 dób – minimalny czas potrzebny ciału na zaistnienie trwałych zmian zdrowotnych.

Jeżeli jeszcze nigdy nie pościłeś, to warto abyś najpierw poćwiczył. Pierwszy post może trwać 1 dobę. Po kilku dniach możesz pościć przez 2 doby. Zrób sobie tydzień przerwy i wtedy pość przez 3 doby.

Możesz powtarzać takie 3 dobowe posty kilka razy, aż poczujesz, że nie stanowią dla ciebie czegoś nadzwyczajnego i z łatwością możesz pościć dłużej.

Wtedy spróbuj postu 4 albo nawet 5 dobowego. Kolejne posty stopniowo przedłużaj, np. 7, 9, 10, 12 dób albo inaczej, wedle własnego czucia, aż dojdziesz do 14 dób. Kiedy osiągniesz 2 tygodnie (albo wcześniej), prawdopodobnie będziesz już czuł, że możesz pościć kilka tygodni.

Post 7 tygodniowy (krótsze też) potrafi uczynić “cuda” dla zdrowia. Biologicznie odmładza ciało – klinicznie, wzrokowo i poprzez samopoczucie stwierdzony fakt. Usuwa prawie wszystkie choroby (niektóre, np. zaniedbany rak, może wymagać powtórzenia postu), wygładza zmarszczoną skórę, przywraca naturalny kolor i siłę włosom i zatrzymuje łysienie (włosy nawet zaczynają odrastać), upiększa ciało (nie tylko przez usunięcie tłuszczu).

Ludzie, którzy przeprowadzili posty lecznicze z przekonaniem opowiadają o wielu doświadczonych psychicznych i fizycznych pozytywnych zmianach zdrowotnych. “Nigdy nie wyobrażałem sobie, że można czuć się tak dobrze.” “Kto tego nie doświadczył, nie wie, co to znaczy doskonałe zdrowie, nawet jeżeli przedtem uważał się za zdrowego i dobrze czuł.” – Takie i podobne opinie można usłyszeć.

Jest jedno poważne zagrożenie dotyczące postów, z powodu którego ciało może przestać funkcjonować (umrzeć) – strach. Sugestia środowiskowa (w której większość ludzi na Ziemi żyje) zakorzeniła w umyśle przekonanie (program), że człowiek musi jeść a poszczenie jest niebezpieczne i szkodzi zdrowiu. Cóż, jeżeli wierzysz w to, nie od razu przystępuj do 40 dniowych postów, bo może się zdarzyć, że z powodu strachu ciało przestanie funkcjonować wcześniej. Lepiej najpierw poćwicz poszczenie, żeby przekonać się (doświadczyć na sobie), że takie opinie wynikają z niewystarczającej podstawowej wiedzy na temat funkcjonowania ciała ludzkiego.

NIEPRZYJEMNE REAKCJE

Podczas postu ciało oczyszcza się, usuwa trucizny i pasożyty – to może powodować nieprzyjemnie reakcje, opisane także powyżej, w rozdziale zatytułowanym „symptomy”.

Każdy człowiek inaczej to odczuwa. Jeden przez cały okres postu nic szczególnego nie czuje i nie ma żadnych nieprzyjemnych reakcji ciała, podczas gdy inny poszczący czuje się tak źle, że porównuje ten stan do umierania.

Zatem, jeżeli podczas postu czujesz się dobrze, to możesz cieszyć się powstającymi korzyściami dla ciała i psychiki i kontynuować swoje codzienne życie bez zmian (poza jedzeniem, oczywiście). Jeżeli należysz do tych, których ciała przejawiają nieprzyjemne reakcje (sensacje), wiedz, że są to pozytywne symptomy twojego biologicznego oczyszczania i odmładzania – możesz spokojnie i cierpliwie czekać na ich przeminięcie. W bardzo nielicznych przypadkach nieprzyjemne reakcje ciała wymagają przerwania postu.

Oto niektóre spośród wielu nieprzyjemnych reakcji, które mogą pojawić się podczas postu (wszystkie są przejściowe):

- bóle głowy, narządów, kości, stawu, oczu, zębów;
- wzmożone wypadanie włosów;
- poczucie słabości;
- odwodnienie ciała;
- zawroty głowy i omdlenie;
- chudnięcie;
- spuchnięcia stawów (lub innych miejsc);
- psychiczna niestabilność;
- nagłe zachorowanie (wzmocnienie objawów choroby chronicznej);
- wysypka, nasilenie alergii;
- bolesne wychodzenie piasku, kamieni nerkowych i innych;
- gorączka;
- spadek ciśnienia krwi;
- palpitacje serca;
- wypływ ropy z dziąseł, uszu, nosa;
- mdłości, wymioty.

Jeżeli wystąpią któreś z powyższych nieprzyjemnych reakcji, po prostu poczekaj aż przeminą po kilku godzinach, dniach czy (niezwykle rzadko) tygodniach. Sensacje te same z siebie nie zagrażają ciału, jednak warto uważać na nie, bo np. zawroty głowy i omdlenia mogą doprowadzić do niebezpiecznego w skutkach upadku.

Jeżeli twoje ciśnienie krwi już jest niskie, tym bardziej uważaj, bo może jeszcze bardziej obniżyć się do poziomu niebezpiecznego dla funkcjonowania ciała. Lepiej kontroluj i planuj aktywność fizyczną pod tym względem.

Jeżeli duże kamienie znajdują się w nerkach, może zdarzyć się, że większy odłamek zatka moczowód powodując niezwykle silny ból, który może wymagać interwencji lekarza (nie przerywaj postu ale odblokuj moczowód).

Skrótowo można uogólnić, że każda z nieprzyjemnych reakcji ciała, występujących podczas postu, wskazuje na zachodzące procesy usuwania (nagromadzonych podczas lat) nadmiarów typu trucizny, martwe komórki, tłuszcz a także trwającej samonaprawy i regulacji (np. gruczołów wydzielania wewnętrznego). Ciało, doskonała biologiczna samosterująca się maszyna, przywraca stan najlepszego dla siebie działania, jeżeli mu na to pozwolić, dać czas i nie obciążać trawieniem.

Post jest okresem, kiedy nie przeszkadza się ciału, pozwalając mu na dokonanie niezbędnych napraw, oczyszczeń, odnowień itp. żeby mogło funkcjonować lepiej i dłużej. Regularnie przeprowadzane posty to jeden z najważniejszych sekretów długiego i zdrowego życia.

PRZEMYWANIE JELITA (lewatywa)

Podczas postu naprawdę warto oczyścić jelito grube przemywając go wodą. Także w czasie postu suchego można przemywać jelito, chociaż to zmniejsza jego skuteczność, ponieważ jest dostarczaniem wody ciału.

Niektórzy na samą myśl o lewatywie krzywią się z obrzydzeniem. Jeżeli należysz do tych ludzi, nie musisz oczyszczać jelita, jednak wiedz, że niewymyte zawiera gnijące substancje. Trujące produkty gnicia zawartości jelita dostają się do krwi. Wtedy krążą w całym ciele powodując nieprzyjemne reakcje i dodatkowo obciążając system wydalniczy.

Niewydalona część zawartości jelita grubego zostaje w nim w postaci kamieni kałowych, które mogą być przyczyną chorób łącznie z rakiem jelita (jedna z najczęstszych przyczyn śmierci w Europie i Ameryce). Zatem do ciebie należy decyzja – wolisz patrzeć na brudy wypływające z jelita albo wolisz gnić w środku.

Jelito grube to rura o długości 60 do 80 cm, o licznych zakamarkach, dlatego potrzebuje wielu głębokich przemyć do zupełnego oczyszczenia. Do przemywania jelita grubego wystarczy użyć czystej wody. Na jego ściankach gromadzi się przez lata coś w rodzaju gumiastego śluzu. Trudne może być jego całkowite usunięcie. Czasem potrzeba kilku tygodni postu z lewatywami. Wtedy stopniowo odrywa się i wypływa.

Przemywaj jelito raz dziennie w ciągu pierwszego tygodnia postu, trzy razy w tygodniu w czasie drugiego tygodnia i co trzeci dzień potem. Kiedy z jelita będzie wypływała tylko czysta woda, mimo głębokiego przemywania, możesz zmniejszyć częstotliwość do jednej lewatywy w tygodniu.

Jeżeli zamierzasz pościć całkowicie na sucho, dobrze wymyj jelito grube przed rozpoczęciem. Podczas całkowicie suchego postu nie przemywa się jelita, żeby nie dawać ciału wody. Dlatego, żeby nie cierpieć, warto podczas pierwszego tygodnia pościć na wodzie (robiąc codziennie głęboką lewatywę) a dopiero potem zacząć post suchy.

Samo przemywanie jelita grubego (nawet bez poszczenia) jest skuteczną metodą leczniczą, która wielu przypadkach usuwa przyczynę chorób. Większość ludzi nie ma pojęcia, co może zgromadzić się w jelicie grubym. Pozostałości zjedzonych pokarmów mogą zalegać w jelicie przez dziesiątki lat, w postaci kamieni kałowych i gumiastego śluzu przyklejonego do ścianek. Te

pozostałości to jedna z głównych przyczyn nowotworów jelita.

RUCH FIZYCZNY

Podczas postu też warto poruszać się; nawet więcej niż zazwyczaj, jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia. Spacery, bieganie, pływanie a nawet jazda na rowerze są wskazane. Ruch pomaga ciału szybciej usunąć toksyny.

Ruszać się warto szczególnie w czasie słabszego samopoczucia. Jednak jeżeli ciało jest wyraźnie (bardzo) słabe i potrzebuje odpoczynku, wtedy nie męcz go, daj mu spokój. Rozwaga niech cię prowadzi w tym względzie.

Podczas postu na szczególną uwagę zasługują ćwiczenia energetyzujące, do których m. in. należą: *Qi-Gong*, *Tai-Ji*, *Hatha* Joga, gimnastyka izometryczna. Nawet jeżeli nie znasz ich, to nie przejmuj się. Najważniejsze jest to, w ćwiczeniu energetyzującym, żeby skupić się na odczuwaniu przepływu energii przez ciało. Zatem skoncentruj się na odczuwaniu przepływającej energii i nie myśl o ruchach ciała. Ciało, czując przepływ energii, samo zacznie poruszać mięśniami. Pozwól mu na to.

ZAKOŃCZENIE POSTU

Jeżeli wykonane zbyt szybko, może być bardzo niebezpieczne. Wspomniałem wcześniej o tym, że jeżeli zakończysz post napchaniem żołądka ciężkim pożywieniem, np. chlebem, kartoflami z kotletem, to możesz skończyć na stole operacyjnym albo dwa metry pod powierzchnią ziemi.

Powoli, najpierw w mikro ilościach, zaczynając od wody z dodatkiem soku owocowego. Potem same soki owocowe, następnie warzywne. Bardzo DOKŁADNE I DŁUGIE ŻUCIE. Tak, sok też masz żuć, mieszać go ze śliną.
Po kilku dniach wprowadzasz małe ilości najlżejszych pokarmów: owoce, warzywa, rozgotowane potrawy. I nadal żuj je jak najdłużej.

Zakończenie postu, czyli powrót do “normalnego jedzenia”, trwa tak długo jak sam post.

INEDIA a POST

Ciało człowieka może funkcjonować bez jedzenia bardzo długo. Zależy to od wielu czynników, głównie: sfery Świadomości danego człowieka, zapasu tłuszczu i mięśni, stanu psychicznego, temperatury otoczenia, aktywności fizycznej. Udokumentowane medycznymi obserwacjami posty (nie inedia) trwały ponad piętnaście miesięcy. Ludzie poszczący w tym czasie pili tylko do dwóch szklanek wody dziennie i dobrze się czuli. Posty o długości do trzech miesięcy nie są czymś nadzwyczaj niebezpiecznym dla ciała ludzi otyłych.

Post od inedii różni się głównie:
- zmianami masy ciała;
- samopoczuciem;
- sposobem budowania ciała.

ZMIANY MASY CIAŁA

Kiedy człowiek przestaje wprowadzać do ciała jedzenie i picie, wtedy ciało najpierw (w ciągu pierwszych kilku do kilkudziesięciu dni) usuwa substancje stanowiące największe przeszkody do jego prawidłowego funkcjonowania. Woda jest rozpuszczalnikiem, więc ciało domaga się jej, żeby móc usuwać na zewnątrz niepotrzebne, szkodliwe substancje. Dlatego przez okres pierwszych kilku do kilkudziesięciu dni postu ciało potrzebuje wody. Ile? Zazwyczaj nie dużo, litr, szklanka na dobę albo mniej; to zależy m. in. od samego człowieka, klimatu i aktywności fizycznej. Po wystarczającym samooczyszczeniu się ciała jego zapotrzebowanie na wodę spada do poziomu kilku do kilkunastu centymetrów sześciennych na dobę. Przy sprzyjających warunkach zewnętrznych picie może stać się zupełnie zbędne, bo ciało nie potrzebuje wody.

Picie znacznie wpływa na masę ciała. Jeżeli poszczący pije tylko tyle, ile domaga się jego ciało, to jego masa spada do poziomu właściwego dla tego człowieka. Właściwa masa ciała dla danego człowieka może znacznie różnić się od tzw oceny społecznej i od

danych (zależności między wzrostem a masą) publikowanych w tabelach.

> Właściwa masa ciała występuje wtedy, kiedy ciało nie ma nadmiarów ani niedomiarów, a nie kiedy najbardziej podoba się innym ludziom.

Większość ludzi nie wierzy, że ciało o właściwej masie ciała wygląda prawie jak szkielet pokryty skórą.

Człowiek czuje się najlepiej, kiedy masa jego ciała jest właściwa, bo wtedy ciało pracuje prawidłowo. Różnica masy ciała między dwojgiem ludzi o tym samym wzroście może wynieść nawet 15%, mimo że każdy z nich ma ciało o właściwej dla siebie masie.

Podczas poszczenia ciało człowieka niewychudzonego zmierza ku właściwej masie. Ciało osiąga właściwą masę po czasie poszczenia zależnym od kilku czynników, np. nadmiar tłuszczu, wody i mięśni, sfera Świadomości człowieka i jego aktywność fizyczna oraz duchowa. W przypadku człowieka bardzo otyłego może to trwać nawet kilka miesięcy – dla tego człowieka długie poszczenie może być zbawienne.

Co następuje dalej, czyli co dzieje się z ciałem po osiągnięciu właściwej masy?

Jeżeli człowiek umie żyć bez jedzenia, czyli być inedykiem, wtedy jego ciało utrzymuje właściwą masę. Jeżeli jednak nie umie żyć bez jedzenia, to masa jego ciała będzie nadal spadała. Dzieje się tak dlatego, że ciało cały czas zużywa i usuwa komórki a nie dostaje materiału do ich budowy. Jeżeli proces ten, zwany też samo-zjadaniem, trwa zbyt długo, to ciało wyczerpuje się i przestaje działać, czyli umiera śmiercią głodową.

SAMOPOCZUCIE

W ciągu początkowych dwóch do trzech tygodni postu samopoczucie może być bardzo różne. W tym czasie nie warto

zbytnio przejmować się (oczywiście, w granicach rozsądku) słabością, bólami, zawrotami głowy, mdłościami i innymi symptomami. Są to oznaki oczyszczania się, czyli samoleczenia się ciała. Jednak potem, kiedy ciało zbliży się do swojego stanu naturalnego, zazwyczaj po dwóch do trzech tygodniach (w przypadku człowieka otyłego może być znacznie później), samopoczucie jest doskonałe. Człowiek dopiero wtedy (może po raz pierwszy w życiu) czuje, co to jest prawdziwie dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie. Ma się tyle energii, ochoty do życia, chęci do pracy i ruchu fizycznego i wielka kreatywność ujawnia się.

Co dzieje się dalej, z biegiem czasu?

Jeżeli dany człowiek umie żyć bez jedzenia, czyli może być inedykiem, to dobre samopoczucie i wszystko z tym powiązane pozostają. Dobry humor, radość, zadowolenie, optymistyczne nastawienie i postępowanie pełne Miłości wskazują na dobry stan ciała. "W zdrowym ciele zdrowy duch."
Jeżeli natomiast człowiek ten nie jest w stanie żyć bez jedzenia, wtedy będzie odczuwał słabość, niechęć do zrobienia czegokolwiek a nawet smutek. Im bardziej ciało będzie potrzebowało jedzenia, tym psychicznie gorzej człowiek może czuć się. Jest to jedna ze wskazówek, że należy wracać do jedzenia.

BUDOWANIE CIAŁA

Budulec komórek ciała inedyka tworzony jest ze Światła, którego źródłem jest JA (cząstka Świadomości) danego człowieka. Zatem inedyk nie potrzebuje wkładać czegokolwiek do układu pokarmowego.

Budulec ciała nie inedyka dostarczany jest z zewnątrz w postaci jedzenia, picia, powietrza i promieniowania. Jeżeli dostarczana ilość budulca jest zbyt mała, ciało wykazuje braki, które przejawiają się jako uszkodzenia i niewłaściwe funkcjonowanie.

Podsumowując.
Jeżeli nie jesz przez kilka tygodni i nadal czujesz się doskonale, a masa twojego ciała nie spada poniżej właściwej, to wygląda na to, że

możesz tak żyć. Jeżeli jednak po tym czasie (niech umowną granicą dla statystycznego, nieotyłego mieszkańca Ziemi będzie 40 dni) masa twojego ciała spada poniżej właściwej i (co gorsza) czujesz się źle, to możesz wywnioskować, że ciało jest ranione. Jeżeli nie dostarczysz mu budulca, to możesz doprowadzić do jego upadku.

ISTOTY a NIEJEDZENIE

Ludzie mieszkający na Ziemi uważają jedzenie za coś koniecznego. Innymi słowy, statystyczny człowiek jest istotą, dla której jedzenie jest nieodłączną i nieodzowną częścią życia. Jedzenie jest jednym z podstawowych doświadczeń życia człowieka na Ziemi.

Wiele istot przybyło na Ziemię m. in. z tego powodu, żeby doświadczyć jedzenia. Doświadczanie tego, co jest związane z jedzeniem (przygotowywanie, smak, gęstość, przeżuwanie, zapach, wynikające choroby, ból itd.), jest wystarczająco pociągającym zajęciem, żeby tu żyć. Dlatego dla większości ludzi na Ziemi przymusowe niejedzenie stanowi odebranie im możliwości doświadczania zaplanowanych doznań. To, oczywiście, doprowadza je do opuszczenia materialnego ciała.

Na innych planetach, w innych wszechświatach, w innych wymiarach związek z tym, co ludzie nazywają jedzeniem albo pokarmem jest bardzo różne. Występuje tu duża różnorodność, od istot które zupełnie niczego nie "jedzą" (nie mają nawet ku temu narządów), do tych które przez cały czas jedzą, praktycznie tworząc z tym jedzeniem jedność.

Klasyfikując istoty zamieszkujący ten wszechświat można je podzielić na:
1. Istoty materialne.
2. Istoty częściowo materialne.
3. Istoty niematerialne.

ISTOTY NIEMATERIALNE

w ziemskim rozumieniu, mają ciało zazwyczaj niewidoczne dla ludzkich oczu i niewyczuwalne dotykiem, chociaż ludzie bardziej wrażliwi mogą je widzieć i/albo czuć. Ich ciało nie posiada tego, co nazwalibyśmy narządami wewnętrznymi. Istoty te mogą przybierać dowolne kształty wedle woli.

Łatwo domyśleć się, że istoty niematerialne nie mają nic wspólnego z tym, co ludzie nazywają jedzeniem. Przeciętny mieszkaniec ich świata może nawet nie wiedzieć, co to jest jedzenie. Jedzenie jest dla nich doświadczeniem niedostępnym, dlatego niektóre z tych istot marzą o doświadczaniu życia w twardej materii, żeby móc jeść. Wtedy przychodzą żyć na planety takie jak Ziemia. Ciężko jest im żyć tutaj, bo to przecież nagła zmiana warunków ich życia. Mają problemy z jedzeniem. Spośród nich wywodzi się wielu anorektyków, bulimików, ludzi chronicznie przejadających się albo dążących do inedii.

Istoty niematerialne, wszedłszy w ludzkie ciało, znajdują się w środowisku, do którego jeszcze nie w pełni przystosowały się. Jest to spowodowane głównie trudnością z przystosowaniem się do materii. Jedzenie stanowi mocny związek między materią a istotą. Stąd bierze się niezrozumiałe przez nich dążenie do uwolnienia się od jedzenia, bo przedtem było to ich naturalnym stanem. Uziemienie się, dające stabilniejszy związek z materią, pomaga im łatwiej żyć w ciele.

Wiele z tych istot nie jest w stanie utrzymać się bez jedzenia w ludzkim ciele, ponieważ wtedy związek z ciałem (czyli z materią) rozluźnia się tak bardzo, że następuje stałe rozłączenie. Jedzenie jest dla nich nie tylko przymusem ale także częścią zamierzonego doświadczania życia w materii. Odstawienie jedzenia może znaczyć utratę sensu życia.

Spotykam takich ludzi na Ziemi. Większość z nich nie wie, co jest przyczyną ich "problemów" z (nie)jedzeniem. Kiedy im to wytłumaczę, mają informację potrzebną do zrozumienia "problemu". Mając tę informację, mogą świadomiej wybrać doświadczanie materii w postaci jedzenia albo bycie inedykiem.

Jeżeli więc spotkasz człowieka, najczęściej otyłego albo wychudzonego, który emanuje Miłością i ciepłem jak słonko, ma wyczuwalnie "anielską naturę" i problemy z (nie)jedzeniem, to możesz przypuszczać, że przybył z mniej gęstego świata (wymiaru), gdzie jedzenie nie było znane. Statystycznie, im większy ma problem z (nie)jedzeniem, tym krótszy ma staż w materii, najczęściej uzyskany na Ziemi.

ISTOTY CZĘŚCIOWO MATERIALNE

mają ciało od bardzo rzadkiego, prawie niewidocznego i niewyczuwalnego (bardziej podobne mgły), do prawie tak gęstego jak ciało człowieka bez kości. Może to być więc mglista “zjawa” stale zmieniająca kształty, coś płynnego, galaretowatego albo coś w rodzaju ciepłej plasteliny. Ciekawe to wrażenie, włożyć rękę, nawet na wylot, w ciało takiej istoty (oczywiście, jeżeli na to pozwoli).

“Pokarm” istot częściowo materialnych, jak łatwo domyśleć się, też jest rzadki. Żywią się substancjami o konsystencji galarety, płynami, gazami, ogniem, temperaturą, promieniowaniem, emocjami (innych istot). Wśród tych istot jest wielu niejedzących “od urodzenia”. Przystosowania ciała do SŻBJ przychodzi im stosunkowo (w porównaniu do Ziemian) łatwo.

Istoty częściowo materialne raczej wybierają do życia planetę inną niż Ziemia. Życie tutaj, aczkolwiek dla nich możliwe, jest nie zbyt korzystne, bo powoduje u nich szybką utratę energii. Oczywiście, trudniej im też jest tutaj znaleźć szeroki wybór „pożywienia”.

Gdyby statystyczny Ziemianin chciał odżywiać się jak istota częściowo materialna, to zapewne szybko wychudłby, osłabł i źle się czuł. Dla porównania, wyglądałoby to tak, jakby człowiek żywiący się ciężkostrawnymi pokarmami, nagle zaczął spożywać jedynie soki owocowe.

ISTOTY MATERIALNE

np. człowiek, mogą łatwo zrozumieć, co to znaczy być przywiązanym do materii w postaci jedzenia. Istoty materialne są uwiązane w gęstej materii, próba uwolnienia się może spowodować śmierć. Na prawdę trudno im obyć się bez wkładania substancji do swego ciała. Przystosowanie do życia bez jedzenia jest dla nich “procesem”, tym trudniejszym im głębiej są zaangażowane w materii.

To jest ważna informacja, która oznacza, że dążenie do życia bez jedzenia powoduje przemianę istoty materialnej w kierunku istoty mniej materialnej. Podobnie jak inne zmiany, jeżeli ta jest wymuszana lub zbyt szybka, może się nie powieść.

ZASADY WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA

Bez względu na to czy planujesz niejedzenie, inedię lub post leczniczy, warto abyś miał zdrowe ciało. W tym celu możesz stosować łatwe do zrozumienia zasady właściwego odżywiania ciała. Sam korzystaj i dziel się tymi informacjami z innymi ludźmi.

1. ŚWIADOME JEDZENIE

Każdy człowiek jest innym światem, dlatego coś takiego jak uniwersalna dieta nie istnieje.

Kiedy podążasz za dietą – szkodzisz ciału. Kiedy podążasz za rzeczywistą potrzebą ciała – wzmacniasz ciało.

Proponuję, przypomnij sobie i stosuj ŚJ dla własnej korzyści, które opisałem wcześniej, w rozdziale o tym tytule.

2. ŻUCIE

Jeżeli człowiek decyduje się na włożenie czegoś do ust, żeby to zjeść, to żucie staje się najważniejszą rzeczą. Właściwe (prze)żucie pokarmu jest podstawą do jego właściwego potraktowania przez ciało. Wpadający do żołądka niewystarczająco przeżuty pokarm, nie ma szans zostać w pełni właściwie potraktowanym przez system trawienny, dlatego stanowi obciążenie dla niego, czyli rani go.

Żołądek jest narządem, który stanowi drugie ogniwo w przewodzie pokarmowym ciała człowieka. Do żołądka ma wpadać materia już właściwie przygotowana, to znaczy, wystarczająco rozdrobniona, zmieszana ze śliną i wstępnie strawiona. Jeżeli jeden z tych procesów nie jest wykonany, to żołądek nie jest w stanie w pełni spełnić swojego zadania.

Dalej z żołądka do dwunastnicy dostaje się ta niewłaściwie przygotowana materia. Ten proces trwa aż do wydalenia. Z tego powodu ciało wydala materię nie w pełni przetworzoną. Ze spożytego pokarmu ciało nie wszystko przyswoiło, co mogło, gdyby to było właściwie przeżute i wymieszane ze śliną. Część z tego, co ciało przyswoiło, jest w niewłaściwej chemicznej i energetycznej postaci. To jedna z przyczyn chorób i starzenia się ciała.

Ta prosta czynność, którą jest żucie, ma ogromny wpływ na całe ciało. Jeżeli chcesz porównania, możesz je łatwo zrobić. W jeden dzień połykaj posiłki bez żucia (w miarę możliwości). Po kilku dniach przerwy (na wyzdrowienie) jedz z właściwym żuciem. Porównanie samopoczucia i wydalin ciała nie pozostawi ci wątpliwości.

Co to jest właściwe żucie?
Zanim coś zostanie połknięte, wpierw ma być przeżuwane w celu doprowadzenia do możliwie maksymalnie płynnej konsystencji, i ma zmienić smak. Dla przykładu, jeżeli jesz chleb, zanim połkniesz, potrzebujesz co najmniej trzech minut ciągłego żucia, żeby kęs chleba w buzi zamienił się w płyn (rozwodniona papka, jednorodna zawiesina w ślinie) o smaku innym niż początkowy kęs chleba. Jeżeli smak zmieni się na nieprzyjemny, to znak, że ciało nie chce tego. Wtedy bez wahania wypluj zawartość buzi. Ciało wzięło już z przeżutego pokarmu wszystko, co było mu potrzebne. Jeżeli połkniesz, niepotrzebnie obciążysz system oczyszczania ciała.

Należy żuć także płyny, to znaczy, dokładnie mieszać je ze śliną przesączając przez zęby. Na płyny wystarcza krótszy czasu żucia przed połknięciem.
Ważne aby mieszać zimne płyny ze śliną, ponieważ dodatkową korzyścią jest ogrzanie ich, zanim zostaną połknięte i dostaną się do żołądka.

Człowiek przestrzegający zasady właściwego żucia dość wcześnie zauważa, że jego ciało może wystarczająco odżywiać się samym żuciem pokarmów. Ciało rzadko kiedy domaga się połknięcia długo przeżuwanego jedzenia.

W ten sposób łatwo zauważyć, że większość pokarmów przetwarzanych (czyli nie surowych), ciało odrzuca, dając znać

smakiem. Dobrym przykładem jest mocno przerabiana (daleka od przyrody) żywność, np. tort, pizza, frytki, czekolada, kiełbasa, nabiał – długo żute zmieniają smak na ohydny, podobny do wydzieliny ropnej. Mało kto ma ochotę połknąć to.

Owoce i niektóre inne nieprzerabiane pokarmy, po dłuższym żuciu zmieniają smak nawet na przyjemniejszy niż ugryziony kęs. W takich przypadkach, oczywiście, należy połykać, a nie wypluwać, długo przeżuwany pokarm.

Dzięki długiemu żuciu można poczuć, kiedy i który pokarm jest korzystny dla ciała. Można też łatwo poczuć właściwą ilość pokarmu do zjedzenia.
Poza tym, doświadczenie zdobywane dzięki właściwemu żuciu pomaga tworzyć istotną wiedzę na drodze do niejedzenia.

Żucie, jak powyżej opisane, jest częścią składową metody Świadomego Jedzenia. Bez właściwego żucia ŚJ jest niewykonalne.

3. BEZ POPIJANIA

Popijanie w czasie żucia utrudnia właściwe potraktowanie pokarmu przez system trawienny. Człowiek zazwyczaj popija w czasie żucia, żeby szybciej rozmiękczyć i rozdrobnić pokarm stały. Jak łatwo można się domyśleć, stały pokarm szybciej rozrabiany na papkę powoduje przede wszystkim chęć wcześniejszego połknięcia go, jeszcze przed właściwym wymieszaniem ze śliną, dlatego do żołądka może dostać się pokarm niewłaściwie przygotowany. Popijanie zaburza proces trawienia także z tego powodu, że rozcieńcza ślinę i soki trawienne w żołądku. Wtedy rozcieńczone soki trawią pokarm wolniej, co sprzyja jego wcześniejszemu gniciu w jelitach.

Wstrzymaj się z piciem także bezpośrednio przed posiłkiem, żeby nie rozcieńczać soków trawiennych i nie napełniać żołądka przed spożyciem właściwego pokarmu. Jeżeli czujesz pragnienie, to ugaś je ale potem odczekaj kilkanaście minut, zanim zaczniesz jeść. Jeszcze gorzej jest, kiedy popija się natychmiast po skończonym jedzeniu. Zaburza to trawienie, jak powyżej opisałem. Po posiłku

lepiej jest pić dopiero wtedy, kiedy pokarm opuści już żołądek.

Jeżeli czujesz, że brakuje ci śliny, kiedy coś jesz, wtedy możesz zmienić pokarm na bardziej wilgotny, zamiast popijać w czasie jedzenia. Pamiętaj jednak, że wystarczająco długie żucie rozdrobni każdy pokarm i upłynni go.

4. BEZ MIESZANIA

Jedna z najważniejszych zasad właściwego odżywiania się mówi, żeby jeść w danym posiłku tylko jeden rodzaj pokarmu. Przykładowo jeżeli jesz ryż (węglowodany), to nie dokładaj do nich w tym samym posiłku jajek czy mięsa (białka). Jedz tylko ryż a jajka dopiero wtedy, kiedy ryż zostanie przesunięty z żołądka dalej.

Każdy rodzaj pokarmu wymaga określonych soków trawiennych. Skład chemiczny soku trawiennego dla określonego pokarmu może różnić się od składu potrzebnego do skutecznej przeróbki innego pokarmu. Ta różnica składów może powodować niekorzystnie wzajemne oddziaływanie obydwu soków trawiennych, co znacznie ograniczy ich trawienne działanie.
Zatem jeżeli dwa rodzaje pokarmów są łączone w jednym posiłku, to wydzielany sok trawienny nie może właściwie przerobić mieszanki. Objawia się to gniciem w jelitach, wzdęciami, zaparciem i innymi problemami trawiennymi.

Właściwe łączenie pokarmów ma szczególne znaczenie w przypadku żywności nienaturalnej, czyli wszystkiego, co zostało przed zjedzeniem przerobione (gotowanie, smażenie, pieczenie, wędzenie itd.). Kiedy człowiek spożywa pokarmy pochodzące wprost z przyrody, czyli nie przerabiane, wtedy ciało lepiej sobie radzi w przypadku łączenia różnych pokarmów w jednym posiłku. Różnicę czynią enzymy zawarte w pokarmach (o tym dalej).

Oto przykłady najczęściej spotykanych błędów przy łączeniu pokarmów:

- Pokarm zawierający dużo białka (np. mięso, jajka, soja) jedzony w jednym posiłku z pokarmem zawierającym dużo węglowodanów (np. ziemniaki, chleb, ryż, makaron).

- Owoce zmiksowane z nabiałem – jogurty, koktajle.
- Soki albo sałatki owocowo-warzywne.
- Ryż, ziemniaki czy chleb z masłem, margaryną, smalcem czy innym tłuszczem.

Proponuję, sam poszukaj więcej szczegółowych informacji o mieszaniu pokarmów.

Zazwyczaj najkorzystniejsze dla ciała człowieka jest jedzenie pojedynczych pokarmów. Dla przykładu, możesz zrobić sobie śniadanie składające się głównie z węglowodanów (np. ryż + słodki ziemniak), obiad składający się tylko z warzyw i kolację składającą się z głównie białek (np. fasola + jajka).
Jeżeli uważasz to za zbyt trudne lub może za zbytnie zubożenie jedzenia, możesz skorzystać z wyników badań naukowych, żeby właściwie łączyć pokarmy.

5. WPROST OD PRZYRODY

Przyroda to integralna całość składająca się z idealnie dopasowanych do siebie elementów. Kiedy obserwujesz przyrodę, to widzisz jak idealnie wszystko funkcjonuje. Chwilami może wydawać ci się, że niektóre programy przyrody można udoskonalić. Jednak kiedy dokładniej poznajesz to funkcjonowanie, widzisz, że jest to już doskonałe. Elementy całości tworzącej przyrodę są tak doskonale dobrane i wzajemnie funkcjonujące, że wszelkie ludzkie „poprawianie" może jedynie zaburzać ten porządek.

Jednym z elementów przyrody są programy przemiany. W tej przemianie jedne ciała zmieniają się na bazie innych. Typowym przykładem tego jest jedzenie. Dla przykładu: Roślina zjada (pochłania) wodę, powietrze, minerały i światło słoneczne. Człowiek zjada owoce roślin albo całe rośliny. Ziemia i powietrze zjadają (wchłaniają) produkty człowieka albo jego całego.

Przemiany zachodzące w każdym z tych etapów nie wymagają jakiejkolwiek ingerencji – surowce, energia i produkty przemian występują w przyrodzie we właściwej postaci. Jeżeli człowiek ingeruje w działanie przyrody, np. produkty przyrody zostają modyfikowane albo zastępowane innymi, przemiana jest zaburzona.

Zaburzona przemiana powoduje wyniki niezgodne z programami przyrody, szkodząc ludziom.

Typowym przykładem ingerencji w przemiany przyrody jest przetwarzanie żywności. Gotowanie, smażenie, pieczenie, wędzenie i inne przeróbki powodują wyprodukowanie czegoś sztucznego, co nie występuje w przyrodzie (poza wyjątkami).
Ciało człowieka jest produktem przyrody i podlega jej mechanizmom. Karmienie ciała substancjami sztucznymi, czyli nie występującymi w przyrodzie, powoduje zaburzenie naturalnej przemiany dotyczącej człowieka w przyrodzie. Zatem następuje ingerencja w naturalne prawa przyrody. Jak pokazuje doświadczenie i obserwacja przyrody, ingerencja w jej programy powoduje zaburzenia życia ludzi, zwierząt, roślin, wody, ziemi i powietrza.

Które istoty na Ziemi, poza człowiekiem, gotują, pieką itp. swoją żywność? Które istoty na Ziemi, poza człowiekiem, modyfikują genetycznie swoją żywność? W wyniku takiego działania człowieka pogarsza się wygląd, stan zdrowia i długość życia jego ciała.

Pokarm przygotowany dla człowieka przez przyrodę jest gotowy do spożycia. Każdy pokarm przygotowany przez przyrodę dla człowieka zawiera idealny skład do tego, żeby ciało potraktowało go we właściwy sposób. Wszelka przeróbka tego pokarmu prowadzi do wyprodukowania substancji, których przyroda nie zna, więc ciało człowieka nie akceptuje tego.

Obróbka termiczna naturalnie występującej w przyrodzie żywności powoduje zniszczenie enzymów. Enzymy zawarte w pokarmie z przyrody są niezbędne do właściwego trawienia. Zniszczenie enzymów (wystarczy temp. 48oC) uniemożliwia strawienie pokarmu i czyni go trującym dla ciała. Zmusza ciało do zużywania swojego zapasu enzymów. Ten zapas normalnie jest nieodnawialny. Pełne jego zużycie powoduje śmierć ciała. Zapas statystycznie starcza na kilkadziesiąt lat. To m. in. dlatego ludzie jedzący nieprzetworzoną żywność mają zdrowsze i dłużej żyjące ciała.

Ciało statystycznego mieszkańca Ziemi prawie od urodzenia jest zmuszane do spożywania przetworzonej żywności. Jest to jeden z powodów, dlaczego nagłe przejście na spożywanie tylko nieprzetworzonej żywności może powodować nieprzyjemne reakcje

– symptomy kuracji odwykowej. Dlatego warto przeprowadzać zmianę stopniowo, bo ciało (mimo że przystosowawczo bardzo giętkie) nie lubi szybkich zmian.
Przy okazji pomyśl o powstających oszczędnościach dla ciebie, społeczeństwa i środowiska, kiedy ludzie jedzą tylko nieprzetworzoną żywność. Na ten temat można napisać obszerną książkę.

Duża część ludzkości mieszka na obszarach Ziemi, które nie nadają się do zamieszkania przez człowieka przez cały rok. Ludzie mieszkają tam, ponieważ nauczyli się ocieplać swoje domy i konserwować żywność na czas, kiedy ziemia nie daje plonów, głównie w zimę.
Ziemia przeznaczyła człowiekowi pas tropikalny i subtropikalny do całorocznego zamieszkania, gdzie żywność jest dostępna cały czas i nie musi być konserwowana.
Jeżeli mieszkasz w klimacie zimnym, to będzie ci trudno jeść nieprzetworzoną żywność przez cały rok. Na czas zimy lepiej przemieszczaj się do obszarów cieplejszych, gdzie masz świeżą żywność na wyciągnięcie ręki.

6. BEZ DODATKÓW SMAKOWYCH

Czy znane ci są te lub podobne wypowiedzi? „Bez soli smakuje jak trociny”. „Bez cukru jest za gorzkie.” „Nieprzyprawione jedzenie jest niedobre.” „Musi być dobrze przyprawione.”
Kiedy ciało nie potrzebuje czegoś, wtedy człowiek nie „ma smaku” na daną potrawę, nie czuje na nią głodu. Jeżeli jednak tę potrawę doprawi się dodatkami smakowymi (cukier, sól, zioła, ocet i inne), większość ludzi zjada ją ze smakiem. To dowodzi, że ludzie często zjadają potrawy nie z powodu rzeczywistej potrzeby ciała, lecz z powodu ich smaku.

Kiedy do ciała dostaje się to, czego ono nie potrzebuje, następuje zatrucie i zmuszenie ciała do usuwania albo gromadzenia nadmiaru. To jedna z przyczyn chorób, przyspieszonego starzenia się i wcześniejszej śmierci ciała.
Wszelkie dodatki smakowe są substancjami, które oszukują zmysły smaku i powonienia, a te w przyrodzie służą jako wskaźniki

rzeczywistej potrzeby danego ciała. Zobacz w przyrodzie – która istota (poza człowiekiem) przyprawia jedzenie dodatkami smakowymi?

Kiedy ciało domaga się pożywienia, wtedy człowiek wyraźnie czuje, na co ma smak, jest głodny konkretnie na to. Smak jedzenia wskazuje człowiekowi, co ciało potrzebuje, wtedy to smakuje dobrze nawet zupełnie bez przypraw.
Możesz sprawdzić prawdziwość tego twierdzenia na sobie. Będąc sytym nie masz ochoty na określony pokarm, który jest zupełnie nie przyprawiany. Potem możesz zauważyć, że poczułeś ochotę na ten pokarm ale zjadłbyś go ze smakiem jeżeli byłby właściwie przygotowany (przyprawiony i obrobiony). Na surowy nie masz ochoty.
Odczekaj dłużej, nie jedz. Po pewnym czasie, powiedzmy, po kilku godzinach, kilku dniach, odczujesz wyraźną ochotę (głód) na ten pokarm i zjesz go z przyjemnością, nawet zupełnie bez dodatków smakowych. Stało się tak dopiero wtedy, kiedy ciało potrzebowało tego pokarmu.

Inny przykład. Większość ludzi lubiących mięso nie zjadłaby go na surowo. Jest tak, bo oni lubią odpowiednio przerobiony i przyprawiony produkt zrobiony z mięsa. Gdyby ich ciało domagało się mięsa, zjedliby go na surowo ze smakiem. Niektórzy ludzie, rzeczywiście, po wystarczająco (dla nich) długim poście (zazwyczaj kilka dni) mają ochotę zjeść nawet surowe mięso.
Skoro więc nie masz ochoty na mięso surowe (bo tylko takie dostarcza przyroda), to znaczy, że twoje ciało nie potrzebuje go. Jeżeli wtedy zmuszasz ciało do zjadania mięsa, szkodzisz mu.

Słyszałeś zapewne, że "stosowanie ziół wspomaga trawienie". To fakt, zioła i inne substancje wpływają na trawienie, smak i łaknienie. Jednak faktem też jest, że ciało człowieka nie potrzebuje tego. Człowiek potrzebuje jeść właściwe substancje, we właściwej ilości i we właściwym czasie. Będąc blisko przyrody i obserwując smakowe wskazówki ciała, pomaga we właściwym odżywianiu.

Podążając za smakowym wyborem ciała, trzeba być świadomym, że w przypadku uzależnienia, wskazania zmysłu smaku mogą być błędne. Uzależnienie spowodowane częstym i regularnym spożywaniem określonego pokarmu powoduje, że zmysł smaku

będzie błędnie wskazywał na potrzebę ciała w tym przypadku. Miej to na uwadze i nie ulegaj wskazaniom zmysłu smaku w przypadkach uzależnień.
Ochota zmysłu smaku na spożywanie takich rzeczy jak np. cukierków, czipsów, frytek, pączków, tortów, bułek pszennych, batoników, lodów, hot-dogów, pizzy, prażonej kukurydzy, słodzonych napojów gazowanych, kolorowych jogurtów prawie zawsze oznacza błędne wskazania, wielokrotnie z powodu uzależnienia.

7. TYLKO KIEDY GŁODNY LUB SPRAGNIONY

To, wynika z poprzednich zasad właściwego odżywiania, bo chodzi o rzeczywistą potrzebę ciała, które daje znać poprzez głód albo pragnienie.
Podkreślam tutaj, że rozpowszechnione zwyczaje jedzenia posiłków o stałych porach i przygotowanie „dla wszystkich” tego samego posiłku, czyni więcej szkody niż pożytku.

Z jednej strony, ciało osoby jedzącej posiłki o ustalonych porach (śniadanie, obiad, kolacja) – bo przecież „gotuje się dla całej rodziny” – jest zmuszane do przyjmowania pokarmu wtedy, kiedy nie domaga się tego. Z drugiej strony ciało dostaje częściej substancje, których nie potrzebuje.

Zastosowanie metody ŚJ pozwala odczuć, że stałe pory posiłków to coś, co ciału człowieka nie służy. Ciału najlepiej służy to, czego wyraźnie się domaga. To ma zostać skonsumowane dokładnie wtedy, kiedy ciało tego potrzebuje. Ilość też jest dokładnie określona przez ciało.

Wspomnę jeszcze raz o zmuszaniu dzieci do jedzenia. Rodzice skarżą się, że ich dzieci nie chcą jeść w porach posiłków, a wołają, że są głodne w innych porach. Cóż, słusznie postępują, bo ciało dziecka dobrze wie, kiedy i co potrzebuje. Zatem rodzic dbający o swoje dziecko, słucha go pod tym względem. Daje mu swobodę wyboru czasu posiłku i rodzaju pożywienia. Jednocześnie rodzic

chroni dziecko przed truciznami wymienionymi powyżej.

Zmuszanie dziecka do jedzenia, a nawet do zjedzenia wszystkiego co mu przygotowano, powoduje rany, którą zadaje się bezbronnemu dziecku w czasie rozwoju jego ciała i psychiki. Tak powstają zarodki późniejszych chorób psychicznych, odbijających się na jedzeniu, np. anoreksji i bulimii.

8. PICIE I WODA

Tylko to co przyroda dała człowiekowi do picia, nadaje się dla niego. Głównym napojem, który przyroda dała człowiekowi, to woda naturalnie płynąca w źródle, rzece czy stojąca w jeziorze.

Kiedy otworzysz owoc (np. kokos), natniesz roślinę (np. kaktus, brzozę), to wypływa z niej płyn – czasem możesz go pić. Zwróć uwagę, że ten płyn nie jest pasteryzowany, z konserwantami i w butelce plastikowej – takich w przyrodzie nie znajdziesz.

Człowiek już zatracił umiejętność sprawdzenia jakości wody węchem lub smakiem, jak to robią z łatwością zwierzęta. Zrób proste doświadczenie.
Weź wodę i podziel ją na dwie równe części. Przez noc jedną trzymaj w szklanej butelce, a drugą w plastikowej butelce, w jakich wody są sprzedawane.
Następnie na środku pokoju ustaw dwa takie same półmiski szklane albo metalowe obok siebie. Wlej do lewego półmiska wodę ze szklanej butelki, a do prawego – tę z plastikowej butelki.

Zawołaj psa, kota, królika czy inne zwierzę – niech samo wybierze wodę. Co przypuszczasz, z którego półmiska napije się wody? Zapewne domyślasz się, że jeżeli powącha obydwie wody, to wybierze tę, która stała przez noc w szklanym naczyniu.

Teraz idź ty i powąchaj obydwie wody. Czujesz różnicę?
Nie?
To napij się każdej z nich.
Różnicy smakowej też nie czujesz?
Ojejku !

Widzisz, podstawowa umiejętność – sprawdzanie jakości wody. Jak działa u ciebie?
Cóż, mało który człowiek żyjący poza przyrodą nadal to potrafi.

Ciało człowieka składa się w zdecydowanej większości z wody. Jakość spożywanej wody bezpośrednio wpływa na ciało człowieka, nawet jeżeli tego nie czuje. Dla przykładu, dodawane do wody chlor lub fluor uszkadzają system nerwowy, kości, zęby i oczy. Kąpanie się w takiej wodzie niszczy skórę i włosy.

Jeżeli mieszkasz w mieście, to prawdopodobnie woda w kranie jest zatruta. W trosce o zdrowie zrób wszystko, co możesz, żeby uzdatnić taką wodę przed piciem albo kupuj dobrą wodę.

Wody butelkowane w plastik, też nie nadają się do picia. Woda rozpuszcza w sobie trujące związki zawarte w plastiku, nawet jeżeli ma certyfikat do kontaktu z żywnością. Jeżeli kupujesz / przechowujesz wodę, to w pojemnikach szklanych, drewnianych, ze stali nierdzewnej, srebra, porcelanowych, emaliowanych czy innych, które nie zatruwają wody.

Jak uzdatnić wodę do picia, to obszerny temat na osobną książkę, dlatego tutaj nie będę go rozwijał. Jednak jest wiele powszechnie dostępnych, prawdziwych informacji na ten temat – wystarczy poszukać. A warto, bo cóż jest ważniejsze od zdrowia?

Ile wody dziennie wypijać? Ano, dokładnie tyle, ile potrzebuje twoje ciało. Więcej mu szkodzi, mniej też mu szkodzi. Reklamowane zalecenia, dla przykładu, żeby pić dwa litry wody, mogą nie być dla twojego ciała korzystne. Zatem podążaj za rzeczywistą potrzebą ciała.

9. NIE PO GODZINIE 16

Godzina 16 jest tutaj umowna, chociaż dla większości ludzi właściwa. Statystycznie rozważając, biorąc pod uwagę funkcjonowanie narządów ciała, chodzi o czas między godzinami 14 a 18. Najważniejsze, żeby ostatni posiłek w danym dniu skończyć od 4 do 8 godzin (w zależności od rodzaju pokarmu) przed pójściem

spać. Im później zjadany jest ostatni posiłek, tym lżejszy powinien być do strawienia.

Zbyt późne jedzenie powoduje m. in. to, że ciało nie kończy trawienia wszystkiego przed rozpoczęciem odpoczynku nocnego. To oznacza, że narządy trawienne zmuszane są do pracy ponad miarę, a zawartość przewodu pokarmowego jest słabiej przerabiana. Zalegający dłużej pokarm gnije, a więc zatruwa ciało.

Zmuszanie narządów do pracy w czasie przeznaczonym na odpoczynek, regenerację i usuwanie trucizn z ciała, przyczynia się do odczuwania słabości rano. Człowiekowi nie chce się wstać, czuje się słaby. Mogą też boleć kości, głowa, brzuch.
Regularne późne zjadanie ostatniego w danym dniu posiłku (im później, tym gorzej) jest jednym z istotnych czynników chorobotwórczych, ponieważ osłabia system obronny i przyspiesza proces starzenia.

Jedzenie bezpośrednio przed położeniem się spać jest nie tylko oznaką uzależnienia, to też działanie porównywalne z powolnym, stopniowym samobójstwem. Ciało tak postępującego człowieka choruje i ma małe szanse na pełne uzdrowienie.

10. W MILCZENIU

Jest powiedzenie: „Przy jedzeniu się nie gada, bo się źle w brzuchu układa.” Czynności jedzenia i rozmawiania są ze sobą niezgodne, czyli jedno na drugie źle wpływa – łatwo zauważa to człowiek, który się zakrztusił.

W czasie rozmawiania podczas jedzenia pokarm jest gorzej przeżuwany. Zdarza się też, że człowiek poddany jest większemu stresowi w czasie posiłku z dyskusją, co może potem odczuć bólem żołądka czy biegunką.

Ludzie spotykają się przy jedzeniu, żeby porozmawiać – przyjęcia są tego przykładem. Niektórym trudno wyobrazić sobie spotkanie towarzyskie bez jedzenia. Można jednak zorganizować nietypowe przyjęcie, w czasie którego uczestnicy ćwiczą jedzenie w

całkowitym milczeniu.
Jedzenie w pełnym milczeniu pozwala skupić się tylko na jedzeniu. Dzięki temu energia życiowa zostaje bardziej świadomie kierowana do systemu trawiennego. Człowiek jedzący może lepiej skupiać się na żuciu, połykaniu i odczuwaniu wpływu danego pokarmu na ciało.

Jedzenie w milczeniu jest praktykowane przez ludzi zajmujących się rozwojem duchowym – jest to znana praktyka w jodze i w wielu klasztorach. Głównym jej celem jest pełne poznanie i rozkoszowanie się tym, co jest zjadane, a także skupienie się na aktualnie wykonywanej czynności. Poza tym, w tej książce przykładem może być wcześniej opisana metoda ŚJ, której właściwe wykonanie jest możliwe tylko w milczeniu.

WSPÓŁPRACA DLA ROZWOJU

Jedną z cech rozwoju ludzkiej cywilizacji na Ziemi jest to, że człowiek odkrywa coraz więcej swoich możliwości, które mu pokazują, jak wielką i nie w pełni poznaną moc ma w sobie. Rozwój ten jest powodowany rozszerzaniem się sfery Świadomości, w której człowiek żyje.

Jedną z takich możliwości człowieka jest umiejętność utrzymywania ciała we właściwym funkcjonowaniu bez wkładania do niego substancji ogólnie uznawanych za żywność. Umiejętność ta, chociaż nadal bardzo mało znana na Ziemi, staje się częścią stylu życia u coraz więcej ludzi.

Jednym z powodów, dlaczego ludzie wybierają gorsze rozwiązania, jest niewystarczająca ilość informacji. Fałszywe wierzenia, przesądy, nieprawda, niezrozumienia są wynikiem braku prawdziwych informacji. Obecnie wiedza przeciętnego człowieka na temat możliwości życia bez uzależnienia od jedzenia jest prawie żadna. Dlatego czuję, że warto dać ludziom więcej prawdziwych i naukowo zbadanych informacji, żeby mogli z większą pewnością decydować o zmianach w życiu na swoja korzyść.

Jestem otwarty na współpracę szczególnie z naukowcami, lekarzami, dziennikarzami, redaktorami i instytucjami zainteresowanymi poważnym badaniem inedii, niejedzenia, postów. Celem tej współpracy jest stworzenie wszechstronnej dokumentacji, która może być z korzyścią wykorzystana przez ludzi. Poza tym, inedia jest ciekawym tematem do pracy magisterskiej, doktoranckiej, habilitacyjnej itp.

Proszę, nie obawiaj się układów, miej odwagę zbadać ten temat z otwartym umysłem. Chętnie nawiążę współpracę z tobą dla dobra ludzi, więc nie wahaj się skontaktować ze mną.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Odpowiadam na niektóre z najczęściej zadawanych mi pytań. Jeżeli masz pytania, na które nie znalazłeś odpowiedzi w tej książce, proponuję, umieść je w internecie na forum.niejedzenie.info.

Dlaczego mamy układ pokarmowy?

Odpowiedź jest oczywista – do przetwarzania i wydalania tego, co zostanie wrzucone do ciała. Ciało człowieka to maszyna zarządzana w większości przez instynkt, podlegająca tak zwanym "prawom natury" (zbiór programów tworzących świat materialny).

Człowiek ma "wolną wolę", która przejawia się przez twórczość intelektu po to, żeby mógł doświadczać życia w sposób, który JA postanowi. Ciało człowieka, jest narzędziem, dzięki któremu człowiek doświadcza materii.

Instynkt, który tworzy i utrzymuje ciało, ulega wpływowi sugestii środowiskowej, dlatego wiele produktów stworzonych przez umysł danego człowieka jest takich samych jak te stworzone przez umysły innych ludzi. Jeżeli ciało rodzi się w środowisku ludzi jedzących, ma systemy właściwie przystosowane do trawienia i wydalania. Jeżeli rodzi się w środowisku ludzi niejedzących, to ma te systemy nieaktywne albo ich nie ma. Oprogramowanie społeczeństwa, w którym człowiek rodzi się, decyduje o jego ciele.

Ciało człowieka, żeby mogło wszechstronnie doświadczać materii, jest funkcyjnie bardzo giętkie w przystosowywaniu się do określonych warunków życia. Ludzkie ciało jest najbardziej skomplikowaną, samosterującą się maszyną znaną w przyrodzie. Wszystkie jego zmysły i narządy są potrzebne do doświadczania życia przez człowieka. Wszystkie mogą przystosowywać się do określonych wymogów w szerokim zakresie.

Systemy trawienny i wydalniczy są narzędziami, które umożliwiają

doświadczanie zbioru oprogramowania zwanego materialnym pożywieniem. Dopóki człowiek pozostaje w doświadczaniu materii w postaci jedzenia (smak, konsystencja, temperatura, choroby odżywieniowe, upojenie alkoholowe i wiele innych), dopóty system pokarmowy jest mu niezbędny. Kiedy to doświadczanie skończy się, system pokarmowy staje się zbędny ciału i zanika (atrofia), co pokazują badania inedyków, albo zostaje przekształcony w coś innego.

Inaczej tłumacząc. Dopóki człowiek pozostaje na polu doświadczania materii przez wkładanie jej do ciała, dopóty jego ciało (narzędzie doświadczania) będzie posiadało, rozwijało i przekształcało systemy umożliwiające to doświadczenie. Kiedy człowiek zakończy to doświadczanie, wtedy jego ciało zostanie dostosowane do nowych okoliczności a system pokarmowy zostanie usunięty, przekształcony albo zastąpiony innym systemem.
A przy okazji zapytam: Czy chciałbyś być bez przewodu pokarmowego, nawet będąc w pełni inedykiem?
Jeżeli chodzi o mnie – nie, nie chciałbym tego, bo dlaczego miałbym się ograniczać?

Dlaczego ludzie umierają z głodu?

Sam głód nie powoduje śmierci głodowej, jednak ciało ludzkie może umrzeć jeżeli dostarczana mu jest niewystarczająca ilość pożywienia. Tak działają programy w instynkcie człowieka.

Każdy człowiek potencjalnie może żyć bez jedzenia na Ziemi. Jednak potencjał nie oznacza automatycznie możliwości. Potencjał oznacza jedynie, że określoną umiejętność można w sobie rozwijać i zrealizować. Jeżeli umiejętność utrzymywania ciała we właściwym działaniu jest niewystarczająco rozwinięta, zbyt długi brak jedzenia spowoduje, że ciało umrze.

Życie zupełnie bez jedzenia jest możliwe tylko dla tych ludzi, którzy odpowiednio zmienili działanie programów (czyli automatycznych mechanizmów) w instynkcie, odpowiadających za pokarm i jedzenie. Żyć bez jedzenia od momentu urodzenia mogą ci ludzie, którzy rodzą się w środowisku inedyków. W ich instynkcie programy zajmujące się związkiem między jedzeniem a ciałem już

od urodzenia funkcjonują inaczej niż u człowieka „normalnie” jedzącego.

Instynkt nie myśli, po prostu działa, dokładnie według programów i bez względu na skutki. Jeżeli odpowiednie programy instynktu nie są zmodyfikowane, to wykonywany jest program, według którego brak jedzenia prowadzi do śmierci ciała. Dlatego jeżeli człowiek wierzy, że bez jedzenia umrze, to tak się stanie. Inedyk wie, że jedzenie jest niepotrzebne jego ciału do prawidłowego działania.

Dlaczego niejedzący nie jadą tam, gdzie ludzie głodują i nie nauczają ich?

Możesz zapytać o to każdego napotkanego niejedzącego. Przypuszczam, że każdy widzi to inaczej. Jeżeli chodzi o mnie – oto odpowiedź.

Zadaniem, które postawiłem sobie do wykonywania jest odpowiadanie na pytania, czyli jestem źródłem informacji. Nie szukam chętnych do otrzymywania pomocy i nie oferuję jej. Pomagam, jeżeli proszą mnie o to a ja mogę i chcę. Dlatego jeżdżę tylko tam, gdzie mnie zapraszają. Z miejsc, gdzie ludzie głodują, nie mam zaproszeń. Gdybym je miał, rozważyłbym wyjazd.
Poza tym, kilka dodatkowych informacji.

Istnieją na Ziemi ludzie, dla których interesów korzystniejsze jest to, żeby ludzie głodowali, nieuleczalnie chorowali, byli analfabetami, środowisko było zanieczyszczone itd. Ludzie ci, o potężnych wpływach i pieniądzach, gotowi są zrobić wiele, żeby inni pozostali w nędzy, niewiedzy i niemocy, bo tacy ludzie są nieświadomymi niewolnikami, którymi łatwiej manipulować.

Człowiek nauczający o inedii w miejscach, gdzie ludzie głodują, łatwo mógłby narazić swoje życie. Łatwiej jest manipulować zachowaniem zdesperowanych ludzi, gotowych „zrobić wszystko”, żeby otrzymać „kawałek chleba” czy „miskę ryżu”.

Innym, często skuteczniejszym sposobem jest edukacja ludzi z „pełnymi żołądkami”, bo ci mogą stanowić przykład dla innych. Dzieje się tak, ponieważ ludzie żyjący w tzw krajach (przemysłowo)

“nierozwiniętych” podążają za rozwiązaniami czyli biorą przykłady z krajów “rozwiniętych”.

Przy okazji można zapytać: Dlaczego wpływowe i bogate organizacje zajmujące się "żywieniem" głodujących są znacznie mniej (albo nie są) zainteresowane edukacją tych ludzi? Dlaczego proste rozwiązania, zapewniające wystarczającą wydajność produkcji żywności i które już dawno temu mogłyby rozwiązać problem głodu na Ziemi, nie są dopuszczane do zastosowania na terenach ludzi cierpiących na brak pożywienia? Możesz znaleźć bardzo ciekawe i szokujące odpowiedzi jeżeli kopiesz wystarczająco głęboko.

Co robić, żeby stać się niejedzącym?
Czy ja też mogę żyć bez jedzenia?

Jeden sposób, który byłby dobry dla każdego człowieka, nie istnieje, bo każdy ma swoją drogę, każdy jest innym światem. Jest tyle dróg dojścia do inedii / niejedzenia, ilu inedyków / niejedzących.

Jeżeli wiesz, że SŻBJ jest dla ciebie, to już idziesz właściwą drogą. Na tej drodze zapewne umieścisz też działanie mające na celu rozszerzenie sfery Świadomości, w której żyjesz.

Jeżeli pytasz się kogoś, czy potrafisz żyć bez jedzenia, to ... nie potrafisz. Dopóki nie wiesz, dopóty nie potrafisz, chociaż potencjał posiadasz. Sama informacja nie starcza, dopiero kiedy poczujesz w sobie moc i związaną z nią wiedzę, staniesz u wrót wyboru tego stylu życia. Wtedy będziesz wiedział, co i jak robić.

Jeżeli już czujesz, że SŻBJ jest dla ciebie, to już idziesz drogą, na której znajduje się niejedzenie. Przed tobą możliwości jest wiele i są otwarte, zatem możesz je realizować wedle własnego planu.

Co robić? To co czujesz, że jest dla ciebie najwłaściwsze. Przede wszystkim, nie uważaj jedzenia za zło (wielu popełnia ten błąd) i nie przejmuj się. Życie nigdy nie kończy się i nie jest wyścigiem więc zawsze masz czas. Czego teraz jeszcze nie umiesz, możesz spełnić potem.

To bzdura, że człowiek może żyć bez jedzenia. Jak mi to udowodnisz?

Jeżeli chodzi o mnie, to wiedz, że nie czuję potrzeby udowodnienia tego faktu. Tego, że życie bez jedzenia jest możliwe lub że ja czy ktokolwiek inny jest niejedzącym, udowadniać tego nie zamierzam. Jednak jestem chętny do współpracy w przeprowadzeniu badań i eksperymentów, których wyniki ludzie mogą uznać za dowód.

Człowiek w życiu na Ziemi kroczy własną, niepowtarzalną drogą, doświadczając i budując własną wiedzę. Człowiek buduje swój własny świat. Każdy człowiek jest innym światem. Wszystkie te światy różnią się, chociaż znajdują się w nich elementy takie same albo wspólne.

Udowodnić albo nie, możesz tylko sam sobie. W inne rzeczy albo innym ludziom możesz tylko wierzyć albo nie, bo oni ci nie udowodnią. Możesz też określić poziom wiary, od którego istnieje dowód dla ciebie. Jeżeli więc wierzysz, że to bzdury, to masz rację, tak jest i dla ciebie to jest prawda.

Człowiek buduje swój świat swoimi wierzeniami, doświadczeniami i wiedzą. Zatem to co jest prawdziwe dla (w świecie) jednego człowieka, może nie istnieć albo może być fałszywe dla (w świecie) drugiego człowieka. To znaczy, że prawda jest względna w odniesieniu do światów ludzi.

Jeżeli dla kogoś prawdą jest możliwość życia bez jedzenia, to nie oznacza, że automatycznie dzieje się tak u każdego innego. Dla jednych ludzi prawdą (może nawet realizowaną na co dzień) jest możliwość życia bez jedzenia, natomiast dla innych ludzi jest to fałszem i rzeczą niemożliwą. Zatem jeden człowiek szczęśliwie żyje bez jedzenia a inny może umrzeć, jeżeli spróbuje tego.

To tylko jeden z przykładów na to, jak coś może być równocześnie możliwe i niemożliwe, prawdą i fałszem. Oczywiście, nie ogranicza to człowiekowi możliwości zbierania informacji, zmieniania swoich wierzeń, doświadczania życia i budowania własnej wiedzy.

Człowiek z cechą niewymuszonej tolerancji pozwala innym ludziom

doświadczać tego, co postanowili (czyli budować swój świat), bo on wie, że jest to przejawem wolnej woli człowieka.

Skąd niejedzący biorą energię do życia ciała?

Kiedy człowiek myśli o niejedzeniu, najczęściej najpierw zastanawia się nad dostarczaniem energii. Człowiek ten z góry zakłada, że energia potrzebna do życia (m. in. do budowania komórek ciała i pracy jego narządów, myślenia, emocji) jest pobierana z zewnątrz.

Z tego wierzenia wzięły się nauki badające energetyczne i materialne funkcjonowanie ciała. Jak energia jest pobierana z jedzenia do funkcjonowania ciała i jaki jest wpływ określonych związków chemicznych, zwanych węglowodanami, białkami, minerałami, itd. na funkcjonowanie ciała. Naukowcy wpierw badają, jak to się dzieje, że ciało człowieka funkcjonuje, a potem stawiają hipotezy i tworzą teorie. Te natomiast przez innych ludzi uważane są za jedyne prawdziwe wytłumaczenie.

Faktem jest, nie zagłębiając się w temat, że człowiek żyje tym, w co wierzy, że daje mu energię. Jeżeli człowiek wierzy, że ryż, chleb, ziemniaki, jabłka itd. dają mu energię do funkcjonowania ciała, to tak dzieje się. Jeżeli człowiek wierzy, że Słońce jest źródłem energii do funkcjonowania jego ciała, to faktycznie tak to działa. Podobnie jest w przypadku wierzeń, że powietrze, prana, Światło są źródłem energii potrzebnej do funkcjonowania ciała.

Człowiek żyje tym, w co wierzy, że daje mu energię życiową – to dotyczy także niejedzących. Jeden niejedzący może żyć energią pochodzącą ze Słońca a inny zasila swoje ciało i umysł praną zawartą we wdychanym powietrzu (typowy *breatharian*).

Kiedy jednak człowiek wie, że sam jest źródłem życia swojego umysłu i ciała, wtedy właśnie tak dzieje się. Jednak sama wiara tu nie pomoże. Wiedza i wyraźne czucie tego są niezbędne. Wtedy do działania ciała i umysłu nic jest potrzebne z zewnątrz. JA, będąc przedstawicielem Świadomości, tworzy wszystko. To motto tej książki: JA jestem Świadomością a wszystko inne to moje stworzenie. Stąd wiem, że to JA jestem źródłem mojego życia.

Tyle, mniej czy bardziej skomplikowanie, mogę wytłumaczyć intelektualnie. Jednak intelekt nie czuje, on potrafi tylko myśleć (analizować, rozwiązywać, tworzyć), dlatego nie potrafi zrozumieć powyższego wyjaśnienia.

Dopiero kiedy człowiek doświadczy tego, kiedy już dzięki temu doświadczeniu wie, wtedy intelekt rozumie, jak to jest możliwe, że człowiek żyje bez jedzenia, bez picia, bez oddychania. Zanim to nastąpi, intelekt nie będzie wiedział, może nawet będzie temu zaprzeczał. Zależy to od tego, ile intelekt danego człowieka już wie, ile człowiek doświadczył i w jak szerokiej sferze Świadomości żyje.

Proponuję, jeżeli interesuje cię temat energii ciała i tego co ciało zjada, żebyś przeczytał książkę „*Man's Higher Consciousness*" autora *Hilton Hotema*. Znajdziesz tam wiele ciekawego materiału.

Fizycy starają się odkrywać świat materialny i tłumaczyć go intelektowi, dlatego tworzą hipotezy bardziej fantastyczne niż opowieści fantastyczno-naukowe z przed kilkudziesięciu lat. Jeżeli interesuje cię współczesna fizyka opisująca cząsteczki elementarne, fale, energię, kwanty i informację, to zapewne znajdziesz w niej wyjaśnienie na to pytanie. Dlaczego człowiek może żyć bez jedzenia, bez picia, bez oddychania i bez względu na temperaturę otoczenia?

Dlaczego wróciłeś do jedzenia?

Z mojego doświadczenia wynika, że dla mnie niejedzenie i inedia to wygodne czynniki w życiu człowieka. Doskonały stan zdrowia, szybkie, jasne i kreatywne myślenie, dużo energii, nadzwyczajne umiejętności – człowiek powoli staje się nadczłowiekiem, czyli wraca do naturalnego stanu. Ja w przeszłości tego – i dużo więcej – doświadczyłem i dlatego teraz dzielę się tą wiedzą.

Jednak obecnie nie jest to droga dla mnie, gdyż przeszkadza mi w realizowaniu przedsięwziętych działań na Ziemi. Ja wybieram normalne, „prymitywne" życie zwykłego człowieka. Dzięki temu mogę skuteczniej uczyć się życia na Ziemi.

Około 90% życia człowieka związane jest z jedzeniem. Jako naukowiec uczący się poprzez doświadczanie na własnym ciele i umyśle, nadal mam doświadczać tych 90%, żeby więcej nauczyć się, zrozumieć i nie oderwać od „rzeczywistości” na Ziemi. To główny powód mojego powrotu do „normalnego” jedzenia.
Dążę do lepszego zrozumienia Ziemian, żeby wiedzieć, których informacji potrzebują i mogą zastosować, wracając do stanu naturalnego.

Im bardziej człowiek wraca do swojego naturalnego stanu, tym bardziej przywraca na Ziemi naturalny stan życia, czyli ten zgodny z prawami przyrody.

Pełne zrozumienie zniewolonego człowieka, który utracił swoją podstawową wiedzę jest możliwe wtedy, kiedy jest się takim samym zwykłym człowiekiem.
Na tej samej zasadzie co np. dziennikarz, który chce stworzyć dobry reportaż o bezdomnych, żyje wśród nich przez jakiś czas: na ulicy, bez pieniędzy i wygód domowych.
Dlatego postanowiłem żyć „normalnie”, tak jak inni, doświadczać tego samego – po prostu, być „zwykłym” człowiekiem, który ciągle uczy się i rozwija. Dlatego też jem normalnie.

Co teraz jesz?

Co popadnie i co jest w zasięgu ręki. Mało zwracam na to uwagę. Zazwyczaj zjadam resztki, które pozostają w domu, niezjedzone przez żonę i syna.
Kiedy jestem gościem, jem i pije to, co mi dają. Kiedy mnie pytają, co zjem, odpowiadam, że cokolwiek maja ochotę mi dać. W ten sposób nie sprawiam problemów zapraszającym mnie ludziom.
Fanatykiem któregoś -izmu nie jestem – widzę, że tacy częściej sprawiają problemy niż przynoszą pomoc. Już o tym napisałem, że człowiek ogranicza siebie wierzeniami.
Ogólnie rzecz tłumacząc, moja dieta nie jest dobra, w dużej części szkodliwa dla ciała, czyli taka jak „normalnego” człowieka.

Jeden albo dwa razy w roku daję ciału odpocząć – najczęściej na przedwiośnie i w jesieni – kilka do kilkudziesięciu dni postu na wodzie. Czasem dieta na wywarach z ziół i na sokach – zależnie od

wymogów wyleczenia ciała.

Czy inedyk, niejedzący, poszczący mogą być aktywni seksualnie?

Oczywiście że mogą, wedle ochoty i upodobania, podobnie jak ludzie jedzący.

Ciało – elektro-biologiczna maszyna – zużywa energię na funkcjonowanie. Aktywność seksualna człowieka wynika z podstawowego programu, którego wynikiem ma być reprodukcja – para ciał produkuje inne ciało. Jest to jeden z najważniejszych programów stanowiących instynkt.

„Normalnie", podczas stosunku płciowego, mężczyzna wydala energię wraz z nasieniem, a kobieta ją otrzymuje. Ogólnie jest to zgodne z biologią przyrody, gdyż ciało samca tworzy dawkę energii po to, żeby umieścić ją w ciele samicy, gdzie ma powstać nowe życie i rozwinąć się.
Człowiek może ten normalny proces zmienić, ale to już inny temat.

Energia w ciele podąża za myślami i bodźcami. Człowiek, który jest świadom przepływu energii w ciele, może ją kontrolować, na przykład: kierować, skupiać, pobierać, oddawać.
Z powodu odejścia od przyrody i z powodu bodźców środowiskowych „normalny" człowiek słabo kontroluje energię w ciele i dlatego jego energia częściej gromadzi się w regionie związanym z reprodukcją. Im młodszy człowiek, tym zazwyczaj słabiej panuje nad swoimi emocjami i energią.

U inedyków energia zazwyczaj ma skłonność do przejawiania się w wyższych regionach ciała, dlatego ich aktywność seksualna maleje. Mogą to robić, ale czują znacznie mniejszą potrzebę.

Jeżeli mężczyzna inedyk, niejedzący, czy poszczący umie stosować techniki kierowania energią w stanie podniecenia seksualnego tak, że nie dochodzi do utraty nasienia, wtedy może być dużo bardziej aktywny seksualnie. Jeżeli nie umie kontrolować, to traci energię życiową z każdą utratą nasienia. Jak to robić, dlaczego itd. – to obszerny temat, opisany w wielu książkach.

Kobieta inedyk, niejedząca, czy poszcząca, mimo że nie traci energii w czasie stosunku płciowego, zazwyczaj też ma mniejszą ochotę, kiedy jej energia gromadzi się w wyższych regionach.

Czy kobieta traci okres podczas niejedzenia lub poszczenia?

Kiedy kobieta naturalnie żyje bez jedzenia wystarczająco długo i ma już zupełnie zdrowe ciało, to nie występuje krwawienie w czasie okresu. Jest to oznaką dobrego zdrowia, czyli powrotu do właściwego funkcjonowania ciała.

Jako że prawie wszystkie kobiety tracą krew podczas okresu, uznaje się ten fakt za normalność, podczas gdy utrata krwi jest reakcją czułego wskaźnika zdrowia, jakim jest macica. Ciało kobiety traci krew podczas okresu tylko wtedy, kiedy jest niewystarczająco zdrowe, bez względu na to jak się odżywia.

W przypadku zupełnie zdrowego ciała kobiety brak krwawienia podczas okresu nie oznacza braku płodności, wręcz przeciwnie, wskazuje na pełną gotowość do zapłodnienia. Post może pomóc w uzdrowieniu bezpłodnych kobiet, szczególnie tych, których ciała są zbyt otyłe i cierpią z powodu nadmiernego krwawienia. Jednak tutaj doświadczenie jest wymagane, dlatego warto poddać się prowadzeniu lekarza, który ma wystarczającą wiedzę na tym polu.

Kiedy jednak kobieta nie potrafi naturalnie żyć bez jedzenia, czyli jej ciało głoduje, wtedy mogą następować także zaburzenia okresu, co przejawi się brakiem krwawienia. W tym przypadku kobieta może także tracić płodność.
Ciała nie zmuszaj do poszczenia, jeżeli chcesz zajść w ciążę.

Kto nie powinien pościć?

Ten kto nie chce.
Ten kto się boi.
Do poszczenia nie wolno zmuszać.
Poza tym, zobacz listę w rozdziale „przystosowanie siedmiotygodniowe”.

Czy w czasie *bì-gǔ* można brać lekarstwa i zioła?

Odnośnie tego poradź się lekarza, który ma doświadczenie w stosowaniu postów leczniczych. W uproszczeniu rzecz traktując – związki chemiczne zwane lekarstwami spożywa się w celu usunięcia albo uniknięcia chorób. Kiedy przyczyny choroby zostają usunięte w czasie postu leczniczego, to po co dalej spożywać chemikalia? Podobnie jest z ziołami, bo te też zawierają związki chemiczne.
W czasie poszczenia ciało jest dużo bardziej czułe na wprowadzane do niego substancje, dlatego zazwyczaj lekarstwa odstawia się albo znacznie zmniejsza dawkę.

Czasem w czasie postu wprowadza się związki chemiczne w określonym celu, np. do wywołania biegunki lub wymiotów. Wszystko to indywidualnie zależy od konkretnego przypadku, dlatego poradź się właściwego lekarza.

O AUTORZE

KRÓTKA HISTORIA

Przyszedłem do tego świata materialnego 2 czerwca 1963 roku. Jeszcze będąc dzieckiem zacząłem interesować się zjawiskami niewyjaśnionymi (tzw. paranormalnymi). Zaczęło się od radiestezji, potem krąg zainteresowań poszerzył się na jogę, bioenergoterapię, rozwój duchowy i związane z tym praktyki. Następstwem tego było moje zainteresowanie zdrowym odżywianiem się, (samo)leczeniem i postami leczniczymi.

W czasach mojego dzieciństwa i młodości trudno było w Polsce o literaturę poświęconą tematyce ezoterycznej. Najczęściej były to kopie sprzedawane bardzo drogo. Istniały stowarzyszenia radiestetów, które organizowały spotkania poświęcone sprawom niewyjaśnionym. W miarę możliwości uczestniczyłem w nich, żeby coraz więcej poznawać i doświadczać.

Przed pójściem do wojska spędziłem ponad cztery miesiące w seminarium duchownym. To było ciekawe doświadczenie i możliwość poznania życia duchownych od środka.

Dopiero od 1989 roku, podróżując przez ponad 3 lata po krajach azjatyckich jako nauczyciel i propagator międzynarodowego języka Esperanto, mogłem znaleźć znacznie więcej literatury. Kiedy tylko była okazja, czytałem i trochę praktykowałem. Odwiedzałem też, jeżeli było po drodze, miejsca rozwoju duchowego. Jednak mimo czytania wartościowych książek, rozmawiania z „mistrzami" i ludźmi "uduchowionymi", odwiedzania ośrodków praktyk duchowych, nie znalazłem tego, czego – jak teraz widzę – poszukiwałem.

Teraz wiem, że to coś znajduje się we mnie, tego czegoś sam jestem źródłem. Im więcej zagłębiałem się w siebie, tym lepiej widziałem, że cała potrzebna mi wiedza, wszystko to, co szukałem i znacznie więcej, jest we mnie od początku. Jedyne co potrzebowałem robić, to pozwalanie sobie na przejawianie się tego. Wielcy, bardzo albo

wcale znani (reklamowani) “mistrzowie duchowi” nie mogą dać mi tego, co sam od zawsze mam. Mogą jedynie, sami będąc źródłem informacji, zwrócić moją uwagę na coś.

PRACA

Po ukończonej szkole pracowałem w swoim zawodzie chemika w Instytucie Ciężkiej Syntezy Organicznej w Kędzierzynie-Koźlu. Później postanowiłem podróżować po Azji i nauczać Esperanta.

W sumie, podróżując w prawie 40 krajach, praktycznie i dogłębnie zrozumiałem znaczenie powiedzenia "podróże kształcą". Żadna szkoła nie dała mi tak wielu doświadczeń i wiedzy.

Jeszcze przy końcu mojego pobytu w Azji zacząłem mój prywatny interes – założyłem wydawnictwo. Oprócz książki, wydawałem po polsku i po esperancku czasopismo "MONO" (pieniądze).

Po powrocie do kraju założyłem szkołę języków obcych. Nauczaliśmy tam Angielskiego, Niemieckiego, Esperanta i Chińskiego.

Po dwóch latach zamknąłem szkołę i otworzyłem firmę handlową. Od tego czasu importowałem podzespoły komputerowe głównie z Tajwanu i Chin. Firmę zamknąłem w roku 2005, żeby w pełni zająć się badaniami naukowymi.
Pracuję nad zbudowaniem urządzenia, które daje prąd bezpłatnie, tak żeby nie trzeba było podpinać się do sieci enegetycznej.
Mając generator darmowego prądu, człowiek nie musi kupować paliwa, płacić za światło, ciepło i działanie urządzeń elektrycznych. Człowiek nie musi, jak niewolnik, pracować na to, co zawsze jest obecne w obfitości wokół niego.

MOJE DOŚWIADCZENIA

Decyzja o rozpoczęciu stylu życia bez jedzenia była jednym z wielu kroków, a zarazem doświadczeń, na mojej drodze świadomego

rozwoju duchowego, trwającego od 16 roku życia. Poczułem, że ta kolejna już w moim obecnym życiu świadoma zmiana nastąpi 1 lipca 2001.

Moja rodzina wyjechała na pięcio-tygodniowe wakacje. W tym czasie, codziennie pracując i kontemplując więcej niż zazwyczaj, dostosowywałem ciało do innego funkcjonowania. Postanowiłem przystosować ciało do życia bez potrzeby jedzenia w ciągu 3 do 5 tygodni, jednak trwało to dłużej. Duża część tej przemiany nie była dla mnie czymś nowym, gdyż od 16 roku życia pościłem co najmniej raz w roku, żeby oczyścić i uzdrowić ciało.

Ja sam, postanowiwszy doświadczyć życia bez jedzenia, po prostu odstawiłem jedzenie. Później jednak zrozumiałem, że dla większości ludzi jest to praktycznie niemożliwe (wedle ich mniemania), dlatego postanowiłem zbadać i opisać metody przystosowania człowieka do życia bez jedzenia – stąd początek powstawania tej książki.

Przemyślawszy sprawę, wywnioskowałem, że droga doświadczalna da najdokładniejsze dane i doświadczenie. Dzięki zbudowanej wiedzy na ten temat, mogę udzielać informacji ludziom, którzy interesują się tym. Zatem doszedłem do wniosku, że kolejnym właściwym krokiem będzie powrót do „normalnego” materialnego odżywiania ciała. Ponownie uzależnić ciało od pożywienia (o ile to możliwe) – to pierwszy krok dalszego doświadczania.

Do czasu pierwszego wydania tej książki, nie podjąłem ostatecznej decyzji, kiedy rozpocznę eksperymentowanie. Uzależniałem to częściowo od możliwości rozpoczęcia współpracy z ludźmi zainteresowanymi tematem, głównie naukowcami, lekarzami, jasnowidzami i bioterapeutami. Paru ludzi wyraziło chęć i to była cała współpraca.

W końcu postanowiłem zakończyć niejedzenie w marcu 2003. Styl życia bez jedzenia był najwygodniejszy dla mnie i dawał wiele korzyści. Dlatego przez ostatnie ponad pół roku jego trwania, mimo czucia coraz większego nacisku, nie miałem ochoty na zakończenie niejedzenia.

Jednak czułem wyraźnie, że są dla mnie ważniejsze rzeczy, zgodne z przedsięwziętymi zadaniami na to życie, a niejedzenie na kilku

polach uniemożliwiałoby mi pełną realizację postanowień.

WIĘCEJ O DOŚWIADCZENIU NIEJEDZENIA

Po przeczytaniu książki „Styl Życia Bez Jedzenia” (którą opublikowałem w roku 2005) wielu ludzi prosiło mnie, żebym napisał więcej o moim doświadczeniu niejedzenia w latach między 2001 a 2003.

Wcześniej o tym nie pisałem, ponieważ uważam, że:

- jako że każdy człowiek jest innym wszechświatem, więc informacje o moim doświadczaniu inedii czy niejedzenia nie powinny stanowić wskazówek dla innych ludzi;
- każdy człowiek, jako niepowtarzalny inny wszechświat, ma swoją drogę i powinien oprzeć się na własnej Mocy Wewnętrznej, a nie na sugestii innego człowieka;
- nie lubię mówić o sobie, szczególnie o tym, co jest w mojej sferze niematerialnej.

Jednak wielu ludzi przekonywało mnie, że to są dla innych ważne informacje i dlatego powinienem je podać. Tutaj spełniam ich życzenie.

W roku 2001 postanowiłem odstawić jedzenie, żeby doświadczyć stanu wolności od tego najsilniejszego materialnego uzależnienia na Ziemi. Ustawiłem sobie datę na 1 lipca 2001.
Jako że nie przewidywałem problemów, zupełnie nie zmieniłem diety. Dnia 30 czerwca zjadłem z żoną kolację – ostatni posiłek przed niejedzeniem – była to pizza, którą najadłem się do przesytu, że aż mnie żołądek bolał. Od 1 lipca już nie brałem do ust czegokolwiek.

Wtedy prowadziłem firmę, więc pracowałem w biurze i magazynie co najmniej 14 godzin dziennie. Jednak w rytmie i rodzaju pracy nie wprowadziłem zmian – dalej robiłem to samo i tak samo jak przed rozpoczęciem niejedzenia.

Pierwszych kilka tygodni nie różniło się czymś specjalnym od dłuższych postów, które robiłem przedtem w moim życiu. Występowały typowe symptomy oczyszczania się ciała, np. ból

głowy, zawroty głowy przy szybkim wstawaniu, przejściowe bóle w różnych częściach ciała, bóle serca. Zawroty głowy trwały około pięciu tygodni, zanim zupełnie ustąpiły.
Najdłużej utrzymującym się symptomem były bóle w okolicach przepony. Przez jakieś trzy tygodnie nasilały się z każdym dniem. Potem zaczęły stopniowo słabnąć, żeby zupełnie zniknąć po ok. dwóch miesiącach. Przepona, mięśnie grzbietu i klatki piersiowej miały sporo pracy do wykonania, żeby przystosować się do zmieniających się rozmiarów narządów.

Pod koniec czwartego miesiąca nagle poczułem nadzwyczaj silny ból w okolicy nerek. Zdjęcie rtg ukazało, że moczowód jest zatkany czymś w rodzaju „żelu” (tak to określił lekarz). Szczęśliwie, po zastrzyku rozkurczowym i przeciwbólowym moczowód oczyścił się sam, a bóle zniknęły na zawsze.

Przez pierwsze cztery miesiące czułem też zmiany w psychice. Wrażliwość psychiczna wzrastała, dlatego początkowo często czułem irytację z błahych powodów, która przejawiała się nerwowością i niecierpliwością. Potem psychikę ustabilizowałem poprzez ćwiczenia umysłowe / psychiczne / duchowe.

Zauważalne zmiany zachodziły w mojej psychice przez około pół roku, zanim wszystko ustabilizowałem. Potem przeważał spokój. Czułem, że umysł lepiej mi służył niż przed niejedzeniem. Mogłem łatwiej wywoływać i dłużej utrzymywać stan bierności intelektu, który osiągałem poprzez kontemplację bierności. To powodowało zauważalny rozwój intuicji i telepatii – częściej odbierałem, co ludzie myślą i czują.

Mój intelekt funkcjonował znacznie sprawniej. Od rana do późna w nocy mogłem zajmować się czynnościami wymagającymi aktywności intelektu, np. pracą biurowa. W nocy, pod koniec pracy, czułem, że intelekt był prawie tak samo sprawny jak rano. Poza tym myślałem szybciej i mogłem lepiej skupić się na jednym zadaniu.

Zauważyłem też zmiany w instynkcie. Dla przykładu, granica między snami w nocy a dzienną rzeczywistością stała się mniej wyraźna. Przejście od marzenia sennego do czuwania dziennego odbywało się bardziej płynnie. Treści snów były wyraźniej powiązane z działalnością za dnia, jakby jedne były kontynuacją

drugich.

Na spanie przeznaczałem pięć do ośmiu godzin, zazwyczaj siedem. Ciału mojemu wystarczało sześć godzin snu ale zostawałem w łóżku dłużej, żeby wykonywać ćwiczenia duchowe na leżąco.

Jedna cecha stanu umysłu, towarzysząca ówczesnemu niejedzeniu, nie była taka przyjemna – dużo wyraźniej, głębiej i szczegółowiej widziałem iluzję Życia. Widziałem, jak umysł kreuje to wszystko, całą tę materię i istoty w niej działające.
Ciała ludzi, zwierząt, roślin i minerałów to tylko programy, które działają wedle innych programów, a w prawdziwej rzeczywistości istnieje nic.
Jestem tylko JA i nic więcej. Moje ciało, nawet mój umysł, to tylko wyobrażone obrazy / programy / myśli – trzeba wysiłku, żeby to wszystko tworzyć. Widziałem, że to wszystko jest tylko zabawą bez sensu. Życie i jego sens trzeba stwarzać poprzez tworzenie iluzji istnienia, doskonałości, przemian, przeciwności, rozwoju, duchowości i materii, żeby móc się bawić. A potem, uruchomiwszy ten mechanizm stałego tworzenia, trzeba „zapomnieć” o sobie i o tworzeniu, żeby móc się bawić w tej iluzji bez sensu.
Wtedy też wyraźniej widziałem, czym jest jedzenie; że to tylko narkotyk, uzależnienie wykształcone w okresie niemowlęctwa, przez które człowiek może głębiej zatracać się materii i bawić się lepiej. To i więcej widziałem, to nadal widzę i to chciałbym zapomnieć, żeby znowu móc bawić się jak prymitywny człowiek.

Jedna z rzeczy, które najbardziej podobały mi się podczas niejedzenia, to sprawność fizyczna. Mogłem dłużej pracować fizycznie, znacznie mniej męcząc się w porównaniu do czasu normalnego jedzenia. W upalny letni dzień ja z kolegą nosiliśmy w sumie trzysta monitorów, każdy po dziesięć kilogramów, przez pięćdziesiąt metrów – zajęło nam to ok. półtorej godziny. Nawet przez chwilę nie odpocząłem, bo nie czułem zmęczenia. Po zakończeniu, wróciłem normalnie do pracy biurowej bez odczucia zmęczenia. Tak mało spociłem się, że nawet nie potrzebowałem brać prysznica.

W ciągu tych prawie dwóch lat niejedzenia, piłem głównie wodę w małej ilości, czasem soki, herbatę, kawę, zioła. Czasem było to nie więcej niż pół szklanki na dobę. Przez tydzień nie brałem do ust

jakiegokolwiek płynu.
Pewnego wieczoru zrobiłem eksperyment – wypiłem 0,7 l czerwonego wina wytrawnego. Ku mojemu zdumieniu nie było reakcji, tak jakbym wypił wodę.

W ciągu tych dwóch lat czasem coś zjadłem, np. kiedy byłem goszczony u znajomych za granicą (żeby nie wyjść na dziwaka), z powodu uroczystości rodzinnych (żeby nie zasmucać członków rodziny i nie dawać im odczucia odseparowania) albo żeby przetestować działanie określonego pokarmu na ciało niejedzącego. Zazwyczaj kiedy coś zjadłem, moje ciało wydalało to w postaci biegunki, kilkanaście do kilkudziesięciu minut po spożyciu. Ciało podobnie reagowało po wypiciu gęściejszego soku w ilości większej niż pół szklanki.

Przez te prawie dwa lata były dni, kiedy ciało czuło się słabo, jakby bez energii i powracał głód. Wtedy wykonywałem ćwiczenia energetyzujące – ssanie energii z natury, szczególnie w promieniach słonecznych, będąc rozebranym.
Ważniejsze jednak było to, że regularnie wykonywałem kontemplację bierności, dzięki czemu mogłem lepiej czuć Moc Wewnętrzną przejawianą z JA. Wtedy znikał wszelki głód – okazywał się iluzją – wracała energia i moc.

Przy rozpoczęciu niejedzenia moje ciało ważyło ok. 76 kg. Masa ciała zmniejszyła się i utrzymywała w granicach między 68 a 71 kg. Kiedy byłem bardzo aktywny emocjonalnie i umysłowo, np. prowadząc seminarium, masa ciała spadała nawet o 2 kg na dobę. Potem, kiedy uspakajałem się poprzez ćwiczenia duchowe, masa wzrastała.

Podsumowując moje doświadczenie z niejedzeniem, wiem, że nie muszę jeść, żeby utrzymywać ciało we właściwym stanie. Wystarczy, że postanowię odstawić jedzenie, bez przygotowania. Jednak korzystniejsze dla ciała i psychiki jest stopniowe przejście, po przygotowaniu.
Wiem, że ciało to obraz w umyśle, a ten obraz podlega mojej woli.

TUCZENIE I CHOROWANIE

Niejedzenia doświadczyłem od lipca 2001 do marca 2003 – na tyle żeby wystarczająco dużo wiedzieć (zgodnie z potrzebą) na ten temat. Dzięki tej wiedzy mogę informować o szczegółach zainteresowanych.
Kontynuowanie niejedzenia, chociaż wygodne dla mnie, nie dałoby mi pełni możliwości wypełniania moich zadań. Czułem się więc jak ktoś, kto podąża drogą i spotyka co chwilę kogoś, kto mu mówi: "Możesz iść tędy, ale znacznie więcej mógłbyś zrobić, idąc tamtędy, gdyż to jest zgodniejsze z twoim pierwotnym zamierzeniem.".

W 2003 roku zabrałem się za to, co wcześniej przez ponad pół roku odsuwałem od siebie, czyli wróciłem na najwłaściwszą dla mnie drogę. Oto co zaplanowałem do zrealizowania w ciągu około roku czasu:

- utyć do maksimum 130 kg (nie doświadczyłem wcześniej dużej nadwagi, więc nie w pełni rozumiałem wszystkich z tym związanych procesów psychicznych i cielesnych);
- zachorować na raka, cukrzycę, nadciśnienia, serce (inne jeżeli uda się) czyli te, które wmawia się ludziom jako nieuleczalne, a następnie w pełni wyleczyć się.

W marcu 2004 postanowiłem zakończyć powyższe doświadczenie. Dowiedziałem się wystarczająco dużo i nie miałem ochoty więcej męczyć się. Czułem się gorzej niż przed rozpoczęciem wyobrażałem to sobie (pogarszający się stan zdrowia, niski poziom energii, złe samopoczucie). Poza tym czułem, że jest właściwa pora na pójście dalej.

Zatem kolejne doświadczenia z niejedzeniem rozpocząłem 1 marca 2004 roku, kiedy to ponownie odstawiłem pokarm. Tym razem wchodziłem w niejedzenie z ciałem o nadwadze prawie 30 kg. Różnice między obecnym a poprzednim (sprzed prawie 2 lat) rozpoczęciem niejedzenia były znaczące. Opis tego i kolejnych doświadczeń umieściłem w internecie.

Dzięki doświadczeniu z tuczeniem, mimo że osiągnąłem tylko 100 kg, poczułem na sobie wiele z tych rzeczy, które czuje człowiek otyły. Dotyczy to nie tylko codziennego życia (np. ograniczenia w

ruchach, uzależniający apetyt, nadciśnienie) ale także tego, jak wygląda poszczenie w przypadku takiego człowieka.

Teraz lepiej rozumiem, dlaczego ludziom otyłym, którzy najbardziej potrzebują postu (jak ryba wody), jest go najtrudniej przeprowadzić. Obserwując swoje otyłe ciało i psychikę od momentu ponownego odstawienia jedzenia, dowiedziałem się jak wiele trudniej jest pościć ludziom otyłym. Człowiek otyły jest bardziej uzależniony od jedzenia więc przydaje się mu silniejsza wola, żeby przejść „kurację odwykową", ponieważ w tym czasie cierpi.

Wiele innych szczegółów odkryłem i doświadczyłem, co powiększyło moją wiedzę o człowieku. Opisanie ich zajęłoby całą książkę. Uważam, że (dla mnie) warto tak doświadczać.

Przy okazji, proszę, pamiętaj, że to jest moje doświadczenie, to znaczy, co ja czułem, nie musi powtarzać się w przypadku innych ludzi. Robię te wszystkie doświadczenia, żeby więcej wiedzieć, dla samej zabawy doświadczania i żeby móc dać informacje tym, którzy będą pytać.

ZADANIE

Na Ziemi moim głównym zadaniem jest przekazywanie ludziom informacji. W tym celu przypominam sobie, zbieram, opracowuję i podaję informacje dotyczące:
- Świadomości, Światła i Miłości, Życia;
- funkcjonowania ciała człowieka;
- możliwości przystosowawczych ciała człowieka;
- życia istot poza Ziemią i współpracy, przyjaźni z nimi;
- korzystania z energii w sposób nie powodujący niszczenia Ziemi;
- indywidualnych możliwości świadomego samorozwoju.

Dla przykładu, ta książka mieści się w punkcie drugim.

FORUM

Jeżeli masz pytania lub chcesz się podzielić swoimi doświadczeniami, radami itp. – zapraszam na internetowe fora:
http://forum.niejedzenie.info po polsku;
http://forum.breatharian.info po angielsku.

Fora w innych językach możesz znaleźć wchodząc na http://inedia.info .

Cena tej książki

Ja nie oczekuję od ciebie zapłaty za tę książkę, dlatego udostępniłem ją bezpłatnie w internecie i zrezygnowałem z praw autorskich. Możesz z książką zrobić, co zechcesz.

Każde działanie ma odpowiedź (akcja => reakcja, przyczyna => skutek, karma). Jeżeli interesuje cię odpowiedź o powiązaniu ludzi z powodu przyjęcia podarunku, to wyjaśniam.

W fizyce znane jest prawo zachowania energii. To prawo mówi, że energia nie powstaje z niczego, nie ginie, ale zmienia formę i miejsce. Podobne prawo często (nie zawsze, bo są wyjątki stojące poza prawami) działa pomiędzy istotami, np. ludźmi.
Jeżeli ktoś dla ciebie coś zrobi (wykona pracę czyli wydatkuje energię w określonym czasie) a ty to przyjmiesz, to stajesz się jego dłużnikiem. Tak zwane prawo karmy mówi wtedy o powstaniu zależności.

Znaczy to, że biorąc tę książkę, uzależniłeś się ode mnie (jeżeli nie stoisz poza tym prawem i jeżeli ja nie jestem ci niczego winny) w tym sensie, że stałeś się moim dłużnikiem. Tak może być, mimo że ja nie oczekuję od ciebie spłaty zadłużenia. Jedynie wyjaśniam ci to tutaj, żebyś był świadom zależności.

Rozumiejąc tego rodzaju zależność, możesz postanowić, co zrobić. Możesz nic nie robić, uznać stan za odpowiadający ci. Możesz też poczuć, że ta zależność nie odpowiada ci i postanowić odpowiedzieć czyli spłacić, oddać, wyrównać energię, uwolnić z zależności.
Jeżeli tak postanowisz, to możesz wysłać mi kwotę pieniędzy wynoszącą tyle, ile średnio wydajesz za twoje jedzenie w ciągu trzech dni. Możesz zamiast pieniędzy zaproponować mi usługę, przedmiot, pracę lub cokolwiek uznasz za stosowne sytuacji.
Jeżeli wolisz, to po prostu, skorzystaj z odnośnika na spodzie strony http://niejedzenie.info .

Jeszcze raz powtarzam, że ja od ciebie niczego nie oczekuję. Napisałem to jedynie dlatego, żebyś wiedział więcej o działaniu tego, co można nazwać np. prawem działania-odpowiedzi, zależności, karmy, akcji-reakcji, zachowania energii.

Joachim M Werdin

SPIS TREŚCI

DLACZEGO TA KSIĄŻKA?....3
TO TYLKO INFORMACJA....5
DEFINICJE....8
ZANIM PRZEJDZIEMY DO TEMATU....13
MODA....13
OSTRZEŻENIE....14
WYRAŻENIE....15
BĄDŹ WSPÓŁAUTOREM TEJ KSIĄŻKI....18
WPROWADZENIE....20
ZAPYTAJ SIEBIE....21
ŚWIADOMOŚĆ....23
JA....27
KONTEMPLACJA JA....30
SFERY ŚWIADOMOŚCI....31
INSTYNKT....36
SEKRET....38
INTELEKT....39
INTUICJA....41
FUNKCJE UMYSŁU....44
UMYSŁ a MÓZG....45
CZYM JEST ŻYCIE ?....46
BAJKA O RYBCE....49
CZYM JEST CZŁOWIEK....52
PATRZĄC INACZEJ....55
ŚWIATŁO....57
SUGESTIA ŚRODOWISKOWA....59
PRZEPROGRAMOWYWANIE....61
ZASILANIE CIAŁA....65
SYSTEM TRAWIENNY....66
SYSTEM ODDECHOWY....70
POBIERANIE PRANY....71
SYSTEM SKÓRNY....74
SYSTEM UMYSŁOWY....77
OCZYSZCZANIE CIAŁA....80
NIEJEDZENIE a SŻBJ....84
JAK TO JEST MOŻLIWE....88
DLA CZŁOWIEKA O OTWARTYM UMYŚLE....89
DLA EZOTERYKA....90
DLA CZŁOWIEKA SZUKAJĄCEGO NAUKOWO....90
DLA „WIERZĄCEGO”....92
BEZ FILOZOFOWANIA....92

DLACZEGO INEDIA....97
STAN ZDROWIA....97
WOLNOŚĆ....98
OSZCZĘDNOŚCI....99
EKOLOGIA....101
ENERGIA ŻYCIOWA....103
TWÓRCZOŚĆ....104
ROZWÓJ DUCHOWY....106
ODMŁODZENIE....107
CIEKAWOŚĆ....108
NATURALNY STAN CZŁOWIEKA....109
PRZYGOTOWANIE DO ZMIANY STYLU ŻYCIA....111
OSOBISTA ANKIETA....113
ANALIZA DNT (Dlaczego? No i co z Tego?)....115
WSPÓŁDOMOWNICY....117
WSPÓŁPRACOWNICY....118
PRZYJACIELE....119
UZALEŻNIENIA....119
NAWYKI....120
DIETA....121
WIZUALIZACJA....122
KONTEMPLACJA BIERNOŚCI....131
KONTEMPLACJA RADOŚCI....136
SKUPIENIE NA WEWNĘTRZNYM SŁOŃCU....138
KONTEMPLACJA a WIZUALIZACJA....140
ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE....140
ENERGETYZOWANIE DRGANIAMI DŹWIEKU....143
SPOSOBY....145
NATURALNY....145
DUCHOWY....149
NAGŁY....151
SIŁOWY....153
PROCES 21 DNIOWY....154
HIPNOTYCZNY....156
NAPRZEMIENNY....158
PRÓB PRZEJŚCIA....159
FILOZOFICZNO-INTELEKTUALNY....161
SŁONECZNY....161
ALCHEMICZNY....164
ŚWIADOME JEDZENIE....166
WŁASNY....169
PRZYGOTOWANIE W SIEDEM TYGODNI....171
PRZYSTOSOWANIE SIEDMIOTYGODNIOWE....173
PRZYGOTOWANIE....175
1. WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE....175
2. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE....176
3. ĆWICZENIA UMYSŁOWE....176
ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE....176
4. UREGULOWANIE SNU....178

5. OCHRONA PRZED SZKODLIWYM PROMIENIOWANIEM......180
6. ZBLIŻENIE DO PRZYRODY......183
7. ZMIANA DIETY......184
SAMO PRZYSTOSOWANIE......188
OPIEKUN......189
MIEJSCE......190
DZIEŃ PIERWSZY......191
DZIEŃ DRUGI......193
DZIEŃ TRZECI......193
DZIEŃ SIÓDMY, ÓSMY......194
DNI KOLEJNE......194
WSZYSTKIE DNI PRZYSTOSOWANIA......196
DZIEŃ OSTATNI......197
POWRÓT......197
SYMPTOMY......199
STRACH......201
OSŁABIENIE......202
ODWODNIENIE......203
ZAWROTY GŁOWY I OMDLENIA......205
MDŁOŚCI, WYMIOTY......206
CHUDNIĘCIE......208
WYCIEŃCZENIE......209
BÓLE......210
PSYCHICZNA NIESTABILOŚĆ......211
NIE TA RZECZYWISTOŚĆ......214
ZMIANY SKÓRNE......215
CZUCIE ZIMNA......216
GORĄCZKA......218
POLUZOWANIE SIĘ ZĘBÓW......218
WYPADANIE WŁOSÓW......219
PUCHNIĘCIE STAWÓW......219
INNE......220
NA CO SZCZEGÓLNIE ZWRÓCIĆ UWAGĘ......221
PRZEDE WSZYSTKIM ROZWAGA......221
ODOSOBNIENIE......222
BEZ WALKI......223
OGRANICZONA WIARA W INFORMACJE......225
SAMEMU CZY Z OPIEKUNEM?......226
HALUCYNACJE CZY WIZJE......227
DOBRY STAN ZDROWIA......227
TEMPERATURA CIAŁA......228
PICIE W OKRESIE BEZ JEDZENIA......230
PŁUKANIE JELITA GRUBEGO......230
LEWATYWA KAWĄ......236
PŁUKANIE PRZEWODU POKARMOWEGO......236
RUCH MIĘŚNI......238
PONOWNE JEDZENIE......239
PRYSZNIC NAPRZEMIENNY......242
NIEPOWODZENIA......244
WŁAŚCIWA MASA CIAŁA......245

PRZYCZYNY JEDZENIA..247
RPC..247
NAWYK..251
NAŁÓG...252
WIERZENIE LUB STRACH...253
NUDA..255
POSTANOWIENIE ZMIANY...256
TOWARZYSTWO..257
SMAK, ZAPACH I WYGLĄD..257
BIEDA, OSZCZĘDNOŚĆ..259
PRZYMUS..260
NAGRODA...261
UZIEMIENIE...261
INEDYCY, NIEJEDZĄCY..264
POST LECZNICZY..272
POST NA SUCHO..273
POST NA WODZIE..274
NIEPRZYJEMNE REAKCJE..276
PRZEMYWANIE JELITA (lewatywa)...278
RUCH FIZYCZNY...279
ZAKOŃCZENIE POSTU...279
INEDIA a POST..281
ZMIANY MASY CIAŁA...281
SAMOPOCZUCIE...283
BUDOWANIE CIAŁA...283
ISTOTY a NIEJEDZENIE...285
ISTOTY NIEMATERIALNE..285
ISTOTY CZĘŚCIOWO MATERIALNE..287
ISTOTY MATERIALNE...287
ZASADY WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA..289
1. ŚWIADOME JEDZENIE..289
2. ŻUCIE..289
3. BEZ POPIJANIA...291
4. BEZ MIESZANIA..292
5. WPROST OD PRZYRODY..293
6. BEZ DODATKÓW SMAKOWYCH..295
7. TYLKO KIEDY GŁODNY LUB SPRAGNIONY.......................................297
8. PICIE I WODA..298
9. NIE PO GODZINIE 16...300
10. W MILCZENIU...300
WSPÓŁPRACA DLA ROZWOJU..302
CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA...303
Dlaczego mamy układ pokarmowy?..303
Dlaczego ludzie umierają z głodu?..304
Dlaczego niejedzący nie jadą tam, gdzie ludzie głodują i nie nauczają ich?...........305
Co robić, żeby stać się niejedzącym? Czy ja też mogę żyć bez jedzenia?...............306
To bzdura, że człowiek może żyć bez jedzenia. Jak mi to udowodnisz?.................307

Skąd niejedzący biorą energię do życia ciała?..308
Dlaczego wróciłeś do jedzenia?..309
Co teraz jesz?..310
Czy inedyk, niejedzący, poszczący mogą być aktywni seksualnie?..........................311
Czy kobieta traci okres podczas niejedzenia lub poszczenia?.................................312
Kto nie powinien pościć?..313
Czy w czasie *bì-gǔ* można brać lekarstwa i zioła?...313
O AUTORZE...314
KRÓTKA HISTORIA..314
PRACA...315
MOJE DOŚWIADCZENIA..315
WIĘCEJ O DOŚWIADCZENIU NIEJEDZENIA...317
TUCZENIE I CHOROWANIE...321
ZADANIE...322
FORUM...323
Cena tej książki..324